ప్రజాశక్తి
మంగళవారం 2 జూలై, 2024 5
శ్రీకాకుళం



## డివిఇఒ బాధ్యతల స్వీకరణ

**శ్రీకాకుళం :** జిల్లా వృత్తి విద్యాశాఖాధికారిగా (ఇంటర్మీడియేట్) శివ్వాల తవిటినాయుడు సోమవారం బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఇప్పటివరకూ డివిఇఒగా పనిచేసిన కోట ప్రకాశరావు ఆదివారం ఉద్యోగ విరమణ చేశారు. అతని స్థానంలో తవిటినాయుడుకి పూర్తి అదనపు బాధ్యతలు అప్పగిస్తూ ఇంటర్మీడియట్ కమిషన ర్ నిధి మీనా ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. బూర్జ ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్‌గా పనిచేస్తున్న ఈయనకు ఉద్యోగోన్నతి కల్పించారు. గతంలో వంగర, పాలకొండ బాలురు ప్రభుత్వ కళాశాలల్లో ప్రిన్సిపాల్‌గా విధులు నిర్వర్తించారు. జిల్లా ప్రాంతీయ పర్యవేక్షణ అధికారిగానూ (ఆర్ఐఒ) పనిచేశారు. తవిటినాయుడు నియామకంపై సీనియర్ ప్రిన్సిపాళ్లు అప్పలరాము, శ్యామ్‌సుందర్, భూషణరావు, కృష్ణవేణి, విశ్రాంత ప్రిన్సిపాల్ వావిలపల్లి నారాయణస్వామి, కాంట్రాక్టు లెక్చరర్ల సంఘం ప్రతినిధులు దొరబాబు, రామ్మోహన్ దొర, ఐ.వేణుగోపాలరావు, స్టేట్ మీడియా కోఆర్డినేటర్ దుగ్గివలస రాంప్రసాద్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

# ఇచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకున్నాం

- పండగ వాతావరణంలో పింఛన్ల పంపిణీ
- రాష్ట్ర వ్యవసాయశాఖ మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు

ప్రజాశక్తి - కోటబొమ్మాళి

ఎన్నికల సమయంలో పింఛను పెంపుతో పాటు ఏప్రిల్ నుంచి వర్తింపజేస్తామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు ఇచ్చిన హామీని నిలబెట్టుకున్నారని రాష్ట్ర వ్యవసాయశాఖ మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు అన్నారు. ఎన్‌టిఆర్ భరోసా ద్వారా పేదల కళ్లల్లో ఆనందం నింపేలా పండగ వాతావరణంలో పింఛన్లు పంపిణీ చేశామని చెప్పారు. మండలంలోని వాండ్రాడలో, తర్లిపేట పంచాయతీలో వృద్ధులకు, వికలాంగులకు మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు, రాష్ట్ర రవాణశాఖ మంత్రి రాంప్రసాద్‌రెడ్డితో కలిసి సోమవారం పింఛన్లను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రజల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపడమే నిజమైన సంక్షేమమని, వారి జీవన ప్రమాణాల పెంపునకు తొలి అడుగు పడిందన్నారు. పింఛన్ల పెంపుతో గ్రామాల్లో పండగ వాతావరణం కనిపిస్తోందని చెప్పారు. ఆర్థిక అసమానతల్లేని సమాజం చూడాలన్నదే ప్రభుత్వ ఆలోచన అని అన్నారు. ఒకే రోజు తొలి రెండు గంటల్లోనే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 65 లక్షల మంది లబ్ధిదారులకు పింఛన్లు పంపిణీ చేశామన్నారు. చంద్రబాబు ప్రభుత్వం అభివృద్ధి, సంక్షేమం రెండు కళ్లుగా భావిస్తూ ముందుకెళ్తుందని తెలిపారు. జగన్ అధికారంలోకి రాకపోతే సంక్షేమ పథకాలే అందవని వైసిపి నాయకులు ప్రచారం చేశారని చెప్పారు. ఇప్పుడు అంతకు రెట్టింపు సంక్షేమం అందుతుందన్నారు. గత పాలకులు సచివాలయ సిబ్బందితో పింఛన్ల పంపిణీ తమవల్ల కాదన్నారని, పంపిణీ చేతకాకపోతే దిగిపోవాలని, తాము చేసి చూపిస్తామని ఆనాడే చెప్పామన్నారు. ఇప్పుడు వాలంటీర్లు లేకుండా సచివాలయ ఉద్యోగులతోనే పింఛన్లు అందించగలిగామని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో డిఆర్‌డిఎ పీడీ కిరణ్ కుమార్, పిఎసిఎస్ మాజీ అధ్యక్షులు కింజరాపు హరివరప్రసాద్, మాజీ ఎంపిపి వెలమల విజయలక్ష్మి, టిడిపి మండల అధ్యక్షులు బోయిన రమేష్, వి.కామేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



వృద్ధునికి పెంఛన్‌ను అందజేస్తున్న మంత్రి అచ్చెన్నాయుడు

### పింఛన్లతో ఆర్థిక భరోసా : కలెక్టర్

**రణస్థలం, శ్రీకాకుళం రూరల్ :** వృద్ధులు, వితంతువులు, వికలాంగులు ఎవరిపై ఆధారపడకుండా జీవించడానికి ఎన్టీఆర్ భరోసా పథకం దోహదపడుతుందని కలెక్టర్ మనజీర్ జిలానీ సమూన్ తెలిపారు. శ్రీకాకుళం నగరంలోని పెద్దపాడు, రణస్థలం మండలంలోని జె.ఆర్ పురం పంచాయతీలో ఆయన పింఛన్లు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గత నెలలో పింఛన్ల రూపంలో రూ.93.30 కోట్లు పంపిణీ చేయగా, ప్రస్తుతం 3,19,119 మందికి రూ.211.69 కోట్లు అందజేస్తున్నట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఆర్‌డిఒ సిహెచ్.రంగయ్య, కూటమి నాయకులు డి.జి.ఎం ఆనందరావు, డి.శ్రీనివాసరావు, డి.ఉదయ్ కుమార్, ఎ.సూరిబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



రణస్థలం : పింఛన్‌ను పంపిణీ చేస్తున్న కలెక్టర్ మనజీర్ జిలానీ సమూన్

# రాజకీయ కక్షతో వంట కార్మికుల తొలగింపు

- 'మీకోసం'లో యూనియన్ నాయకుల ఫిర్యాదు
- 204 మంది అర్జీలు సమర్పణ

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం ప్రతినిధి

ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో పనిచేస్తున్న మధ్యాహ్న భోజన కార్మికులను రాజకీయ కక్షతో తొలగిస్తున్నారంటూ ఎపి మధ్యాహ్న భోజన పథకం కార్మికుల సంఘం జిల్లా గౌరవాధ్యక్షులు అల్లు మహాలక్ష్మి అన్నారు. జిల్లాపరిషత్ సమావేశ మందిరంలో సోమవారం నిర్వహించిన 'మీకోసం'లో కలెక్టర్ మనజీర్ జిలానీ సమూన్‌కు ఫిర్యాదు చేశారు. మధ్యాహ్న భోజన కార్మికులుగా పథకం ప్రారంభం నుంచి పనిచేస్తున్న వారిని తొలగించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో అధికార మార్పిడి జరిగిన ప్రతి సందర్భంలో గ్రామాల్లో రాజకీయ నాయకుల ఒత్తిళ్లతో కార్మికులను ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నారని వివరించారు. రాజకీయ వేధింపులతో తొలగింపులను ఆపాలని కోరారు. పెండింగ్‌లో ఉన్న బిల్లులు, వేతనాలను వెంటనే చెల్లించాలన్నారు. దీనిపై సానుకూలంగా స్పందించిన సమస్యల పరిష్కారానికి తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని హామీనిచ్చారు. కలెక్టర్‌కు ఫిర్యాదు చేసిన వారిలో టి.ప్రవీణ్, పద్మ తదితరులు ఉన్నారు.

### చేయూత డబ్బులను అందించాలి

తమకు చేయూత డబ్బులు నేటికీ జమ కాలేదంటూ శ్రీకాకుళం నగరం వాంబే కాలనీ, గార మండలాలకు చెందిన పలువురు మహిళలు మీకోసంలో కలెక్టర్‌కు వినతిపత్రం అందించారు. శ్రీకాకుళం మండలం పాత్రునివలసలో నిర్మిస్తున్న టిడ్కో ఇళ్ల కోసం డబ్బులు చెల్లించినా ఇప్పటివరకు తమకు ఇళ్లు ఇవ్వలేదని పలువురు మహిళలు కలెక్టర్‌కు ఫిర్యాదు చేశారు.

### చెరువుల ఆక్రమణను ఆపాలి

జి.సిగడాం మండలం సంతవురిటి రెవెన్యూ గ్రామ పరిధిలోని జగన్నాథసాగరం కొత్తచెరువు ఆక్రమణలకు గురై నీటి నిల్వలు తగ్గాయని వ్యవసాయ భూములకు నీరందడం లేదంటూ గ్రామానికి చెందిన కంచరాన సూర్యనారాయణ ఫిర్యాదు చేశారు. బూర్జ మండలం చిన్నకురిమిపేటకు చెందిన విక్రమ్ కృష్ణ వాసుదేవరావు తండ్రి ఆదినారాయణ మురుగునీరు పోయేందుకు సరైన కాలువల్లేవని తద్వారా దోమలు వృద్ధి చెంది అంటురోగాలు ప్రబలుతున్నాయని చెప్పారు. కాలువ మంజూరు చేయాలని గ్రామానికి చెందిన పలువురు వినతిపత్రం అందించారు.

### పేలుడు పదార్థాల గోడౌన్లను మంజూరు చేయొద్దు

పొందూరు మండలం చిన్న కొంచాడలో నివాసిత ప్రాంతాల్లో పేలుడు పదార్థాలను నిల్వ చేసేందుకు మంజూరు చేసిన గోడౌన్లను నిలిపివేయాల్సిందిగా గ్రామానికి చెందిన సుంకరి చిన్నారావు ఫిర్యాదు చేశారు. సారవకోట మండలం కె.జె పురంలో బ్యాంకు రుణం మంజూరుకు సచివాలయం ద్వారా ఎన్‌ఒసి మంజూరు చేయడం లేదని, వెంటనే ఎన్‌ఒసి ఇప్పించాలని గ్రామానికి చెందిన తంగుడు రమేష్ వినతిపత్రం అందించారు.

### 'మీకోసం'కు 204 అర్జీలు

ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వ్యవస్థ (మీ కోసం)కు సోమవారం మొత్తం 204 అర్జీలు వచ్చాయి. కలెక్టర్ మనజీర్ జిలానీ సమూన్ మాట్లాడుతూ అర్జీలకు సత్వర పరిష్కారాన్ని అందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లాలోని పలు గ్రామాల నుంచి సమస్యల పరిష్కారం కోసం అర్జీదారులు అందించిన వినతులను పరిశీలించి సరైన పరిష్కారం చూపాలని, ప్రతి అర్జీని సైట్‌లో అప్‌లోడ్ చేయాలని ఆదేశించారు. అర్జీలను నిర్ణీత సమయంలోగా పరిష్కరించాలని సూచించారు. న్యాయ సంబంధమైన సమస్యల అర్జీలను పరిష్కరించడంలో అధికారులు తగు జాగ్రత్తలు పాటించాలని తెలిపారు. ప్రతి అర్జీని సంబంధిత అధికారులు వ్యక్తిగతంగా పరిశీలించాలన్నారు. 'మీకోసం'లో జాయింట్ కలెక్టర్ ఎం.నవీన్, డిఆర్ఒ ఎం.గణపతిరావు, ప్రత్యేక ఉప కలెక్టర్ రామ్మోహనరావు, డిఆర్‌డిఎ పీడీ కిరణ్ కుమార్ జిల్లాలోని పలు ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన అర్జీదారుల నుంచి విజ్ఞప్తులు స్వీకరించారు. కార్యక్రమంలో కెఆర్‌సి ప్రత్యేక ఉప కలెక్టర్ దొరబాబు, జెడ్‌పి డిప్యూటీ సిఇఒ ఆర్.వెంకట్రామన్, జిల్లా వైద్యారోగ్యశాఖ అధికారి బి.మీనాక్షి, డ్వామా పీడీ చిట్టిరాజు, డిసిహెచ్‌ఎస్ రాజ్యలక్ష్మి, ఇరిగేషన్ ఎస్ఇ రాంబాబు, జిల్లా ఉద్యాన అధికారి ఆర్.వి.వి ప్రసాద్, పలు శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.



వినతిపత్రం అందజేస్తున్న మధ్యాహ్న భోజన పథకం యూనియన్ నాయకులు

## ప్రతి శుక్రవారం డ్రై డే

- దోమల నిర్మూలనతో డెంగీ నివారణ
- కలెక్టర్ మనజీర్ జిలానీ సమూన్

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం

ప్రతి శుక్రవారం డ్రై డే గా పాటించాలని కలెక్టర్ మనజీర్ జిలానీ సమూన్ సూచించారు. ఈనెల ఒకటి నుంచి 31వ తేదీ వరకు డెంగీ నివారణ మాసోత్సవాలు సందర్భంగా ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించేందుకు జిల్లా వైద్యారోగ్యశాఖ కార్యాలయం నుంచి ఏడు రోడ్ల కూడలి వరకు సోమవారం నిర్వహించిన ర్యాలీని జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ దోమకాటు వల్ల డెంగీ జ్వరం వస్తుందని తెలిపారు. ఇంట్లో వాడని పాత్రల్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూడాలని, పూలకుండీలు, ఫ్రిజ్‌లో నీటిని ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవడం ద్వారా దోమలను నివారించవచ్చని చెప్పారు. ప్రతిఒక్కరూ దోమతెరలను వాడాలన్నారు. డెంగీ నివారణకు దోమలు వ్యాప్తి చెందకుండా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేస్తే డెంగీ నివారణ సాధ్యమన్నారు.

జిల్లా వైద్యారోగ్యశాఖ అధికారి బి.మీనాక్షి మాట్లాడుతూ డెంగీ జ్వర లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే సమీపంలోని ప్రభుత్వాస్పత్రికి వెళ్లి చికిత్స చేయించుకోవాలన్నారు. జిల్లా మలేరియా నివారణ అధికారి సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ డెంగీ వైరస్‌ను వ్యాపింపజేసే దోమలు పగలు, రాత్రి తేడా లేకుండా కుడతాయని తెలిపారు. వ్యాధులను నివారించడానికి ఉత్తమ మార్గం దోమల కాటు నుంచి రక్షించుకోవడమేనన్నారు. కార్యక్రమంలో రెడ్‌క్రాస్ సొసైటీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు పి.జగన్మోహనరావు, డిఐఒ శ్రీదేవి, డిపిఎంఒ జి.వి లక్ష్మి, మున్సిపల్ హెల్త్ ఆఫీసర్ వెంకటరావు, మలేరియా కన్సల్టెటంట్ శ్రీకాంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



జెండా ఊపి ర్యాలీని ప్రారంభిస్తున్న కలెక్టర్ మనజీర్ జిలానీ సమూన్

### ప్రజల విశ్వాసం చూరగొనే...

# వైద్య వ్యవస్థ అవసరం

- 'ప్రజాశక్తి' డాక్టర్స్ డే సభలో వక్తలు
- ప్రత్యేక సంచిక ఆవిష్కరణ



ప్రత్యేక సంచికను ఆవిష్కరిస్తున్న వైద్యులు తదితరులు

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం ప్రతినిధి

వైద్య సేవలపై ప్రజల విశ్వాసం చూరగొనే వైద్య వ్యవస్థ అవసరమని పలువురు వక్తలు పేర్కొన్నారు. నగరంలోని యుటిఎఫ్ జిల్లా కార్యాలయంలో 'ప్రజాశక్తి' ఆధ్వర్యాన డాక్టర్స్ డే సభను సోమవారం నిర్వహించారు. తొలుత బి.సి రాయ్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళ్లర్పించారు. డాక్టర్స్ డే ప్రత్యేక సంచికను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ (ఐఎంఎ) జిల్లా అధ్యక్షులు సనపల నరసింహమూర్తి మాట్లాడుతూ అందరికీ నమ్మకం కలిగేలా వైద్య వ్యవస్థను నిర్మించుకోవాల్సిన అవసరముందన్నారు. రోగుల ప్రాణాలు కాపాడడానికి వైద్యులు శతవిధాలుగా ప్రయత్నిస్తారనని, ఈక్రమంలో ప్రాణాలు కోల్పోతే వైద్యులను నిందించడం సరికాదని అభిప్రాయపడ్డారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో సబ్ సెంటర్లు, పిహెచ్‌సిలు ఉన్నాచ అనుభవం కలిగిన వైద్యులు అందుబాటులో ఉన్నా, అక్కడి ప్రజలకు మాత్రం స్థానిక వైద్యుడు అందించే సేవలపైనే నమ్మకం ఎక్కువ ఉంటుందన్నారు. ప్రభుత్వ వైద్యరంగంపై ప్రజల్లో విశ్వాసం పెంపొందించాల్సిన అవసరం ఉందని తెలిపారు. ప్రభుత్వ వైద్యరంగానికి నిధులు కేటాయింపు, సరైన ప్రణాళిక, నిబద్ధతతో పనిచేస్తే ప్రజలకు మెరుగైన వైద్యసేవలు అందించవచ్చని చెప్పారు. ప్రజల అభిమతానికనుగుణంగా ప్రభుత్వాలు వ్యవహరిస్తాయన్నారు. ప్రజల్లో మార్పు రావాల్సిన అవసరం ఉందని అభిప్రాయపడ్డారు. డాక్టర్స్ డే సందర్భంగా ప్రతి ఏడాదీ వైద్యులను గౌరవించే సంప్రదాయాన్ని ప్రజాశక్తి కొనసాగించడం అభినందనీయమన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రైవేట్ నర్సింగ్ హోమ్స్ అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షులు కింజరాపు అమ్మన్నాయుడు మాట్లాడుతూ సమాజంలో వైద్యునికి ఎంతో గౌరవం ఉందన్నారు. వైద్యరంగంలో ప్రయివేట్ విధానాల వల్లే పేదలకు సరైన వైద్యం అందడం లేదన్నారు. ప్రభుత్వ వైద్యరంగానికి నిధుల కేటాయింపులు పెరగాలన్నారు. ఐఎంఎ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి గొండు గంగాధర్‌రావు మాట్లాడుతూ ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలందించడానికి ఐఎంఎ బాధ్యతగా తనవంతు పాత్ర పోషిస్తుందని చెప్పారు. ప్రజాశక్తి శ్రీకాకుళం ఎడిషన్ మేనేజర్ పి.కామినాయుడు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ వైద్యరంగాన్ని బలోపేతం చేయాల్సిన అవసరముందన్నారు. అందుకు తగ్గట్లుగా ప్రభుత్వం నిధులు కేటాయించాల్సిన అవసరముందని తెలిపారు. ప్రజారోగ్య వేదిక అధ్యక్షులు ఆర్.మల్లేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ ప్రజలకు నాణ్యతా ప్రమాణాలతో కూడిన వైద్యం అందడం లేదన్నారు. గరిమెళ్ల అధ్యయన కేంద్రం అధ్యక్షులు వి.జి.కె మూర్తి మాట్లాడుతూ జిడిపిలో ప్రభుత్వ వైద్యరంగానికి సరైన కేటాయింపులు చేయకుండా ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు సాధ్యపడవని అభిప్రాయపడ్డారు. అనంతరం వైద్యులను దుశ్శాలువతో ఘనంగా సత్కరించారు. సభకు యాడ్స్ జిల్లా ఇన్‌ఛార్జి టి.బుజ్జిబాబు అధ్యక్షత వహించగా, స్టాఫ్ రిపోర్టర్ టి.భీమారావు స్వాగతం పలికారు. డెస్క్ ఇన్‌ఛార్జి జి.లక్ష్మణరావు వందన సమర్పణ చేశారు. కార్యక్రమంలో ప్రజాశక్తి సిబ్బంది, నర్సింగ్ విద్యార్థినులు పాల్గొన్నారు.





సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న హరీష్

# 4న విద్యాసంస్థల బంద్

### ఎన్‌టిఎను రద్దు చేయాలి : ఎస్ఎఫ్ఐ

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం

నీట్, యుజిసి నెట్ ప్రశ్నపత్రాల లీకేజీని నిరసిస్తూ ఈనెల నాలుగో తేదీన ఎల్‌కెజి నుంచి పిజి వరకు విద్యాసంస్థల బంద్ చేపడుతున్నట్లు ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా కార్యదర్శి బి.హరీష్ తెలిపారు. ఈ బంద్‌కు విద్యార్థులు, విద్యాసంస్థలు సహకరించి జయప్రదం చేయాలని కోరారు. నగరంలోని ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా కార్యాలయంలో సోమవారం విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. నీట్ పరీక్ష చరిత్రలో కనివినీ ఎరుగని రీతిలో ఈ ఏడాది అవకతవకలు జరిగాయని విమర్శించారు. నీట్ పరీక్ష నిర్వహించే నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ (ఎన్‌టిఎ)ను రద్దు చేయాలని బాధిత విద్యార్థులు కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రదాన్‌కు మొరపెట్టుకున్నా స్పందన లేదన్నారు. ఎన్‌టిఎను పునరుద్ధరించాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పారు గానీ బాధిత విద్యార్థులకు న్యాయం చేస్తామని గానీ నీట్ పరీక్షను మళ్లీ నిర్వహిస్తామని చెప్పలేదని విమర్శించారు. నీట్ ప్రశ్నపత్రాల లీక్‌కు కారణమైన ఎన్‌టిఎను రద్దు చేయాలని, కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రదాన్ రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. నూతన విద్యా విధానం పేరిట దేశవ్యాప్తంగా పాఠశాలల మూసివేతను ఆపాలన్నారు. బాధిత విద్యార్థులకు న్యాయం చేకూరే వరకు ఎస్ఎఫ్ఐ పోరాడు తుందని స్పష్టం చేశారు. సమా వేశంలో ఎస్ఎఫ్ఐ నాయకులు ఎం.సంతోష్, టి.తిరుపతిరావు పాల్గొన్నారు.

# శివారు భూములకు నీరందించడమే లక్ష్యం

- ఒక్కరోజులో 97 శాతం పింఛన్ల పంపిణీ
- రాష్ట్రంలోనే ప్రథమ స్థానంలో నిలిచాం
- కలెక్టర్ మనజీర్ జిలానీ సమూన్

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం

వంశధార నీటిని వజ్రపుకొత్తూరులోని చివరి పొలం వరకూ అందించడమే లక్ష్యంగా పనిచేయాలని కలెక్టర్ మనజీర్ జిలానీ సమూన్ ఆదేశించారు. కాలువల్లో నీటి ప్రవాహానికి అడ్డంకి లేకుండా పూర్తిస్థాయిలో పూడికతీత, తుప్పల తొలగింపు పనులను వారం రోజుల్లోపు పూర్తి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. కలెక్టరేట్‌లోని సమావేశ మందిరంలో ఉపాధి హామీ అధికారులతో కలిసి ఎంపిడిఒలతో సోమవారం నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో ఆయన మాట్లాడారు. శివారు భూములకూ నీరందించాలనే లక్ష్యంలో భాగంగానే వంశధార రిజర్వాయర్ నుంచి సోమవారం నీటిని విడుదల చేశామని చెప్పారు. షట్టర్ల సమస్యలున్న చోట్ల ఇసుక బస్తాలతో తాత్కాలికంగా అడ్డుకట్ట వేశామని, ఈనెల రెండో తేదీ మధ్యాహ్నానికి పలాస జగన్నాథ సాగరం వరకూ నీటిని తీసుకువెళ్తామని వంశధార ఇంజినీరింగ్ అధికారులు కలెక్టర్‌కు వివరించారు. రానున్న వారం రోజులూ వంశధార కాలువలు, ఇతర ఇరిగేషన్ కాలువలపై పూర్తిస్థాయిలో పనులు జరగాలని, వీటికి ఉపాధి హామీ కింద గ్రాంటు మంజూరు చేశామన్నారు. జిల్లావ్యాప్తంగా ఉపాధి హామీలో 40 శాతం మెటీరియల్ కాంపోనెంట్ కింద ఖర్చు పెట్టే అవకాశం ఉన్న పనులను ఆయా ప్రజాప్రతినిధులతో కలిసి గుర్తించాలని సూచించారు. ఆయా గ్రామాలకు సిసి రోడ్లు, సిసి డ్రైన్లు, ఇతర శాశ్వత ప్రయోజనం కలిగే పనులను గుర్తించి వెంటనే ప్రతిపాదనలు అందజేయాలన్నారు. రానున్న వారం రోజుల్లోపు పంచాయతీరాజ్ ఎస్ఇ, ఆర్‌డబ్ల్యుఎస్ ఎస్ఇలు తమ సిబ్బందితో అంచనాలను రూపొందించాలన్నారు. పనులు జరగకుండా బిల్లులు చేసినా, ఉపాధి పనుల్లో మస్టరు విషయంలో అవకతవకలు జరిగినా ఆయా సిబ్బందిపై శాఖాపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకున్న ఒకటో తేదీనే ఫించన్ పంపిణీ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఒక్క రోజులోనే 97 శాతం లక్ష్యాన్ని జిల్లా నుంచి సాధించగలిగామని, ఈ విషయంలో రాష్ట్రంలో ప్రథమ స్థానంలో ఉన్నామన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపిడిఒలను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. సమావేశంలో డ్వామా పీడీ జి.వి చిట్టిరాజు, జిల్లా పంచాయతీ అధికారి వెంకటేశ్వరరావు, జెడ్‌పి డిప్యూటీ సిఇఒ ఆర్.వెంకట్రామన్, వంశధార ఇఇ శేఖర్, ఉద్యానవనశాఖ అధికారి ప్రసాద్, ఎంపిడిఒలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.





సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న కలెక్టర్ మనజీర్ జిలానీ సమూన్

## 'వంశధార' నీరు విడుదల

ప్రజాశక్తి - పాతపట్నం

వంశధార ఎడమ కాలువకు హిరమండలం గొట్టాబ్యారేజీ వద్ద పాతపట్నం ఎమ్మెల్యే మామిడి గోవిందరావు సోమవారం నీటిని విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ బొడ్డేపల్లి రాజగోపాలరావు వంశధార ప్రాజెక్టు గొట్టబ్యారేజీ ఎడమ కాలువ ద్వారా 1,48,200 ఎకరాలకు నీటిని విడిచిపెట్టినట్లు తెలిపారు. ప్రస్తుతం బ్యారేజీలో రెండు వేల టిఎంసిల నీరుందని తెలిపారు. బ్యారేజీలో నీటి నిల్వలను బట్టి క్రమేణా నీటిని కాలువల్లోకి వదులుతామని చెప్పారు. కుడి, ఎడమ కాలువలకు ప్రాధాన్యతా క్రమంలో నీటిని విడుదల చేస్తున్నట్టు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో వంశధార అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.



నీటిని విడుదల చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే గోవిందరావు

# పక్కాగా 'స్టాప్ డయేరియా'

**శ్రీకాకుళం:** ఈనెల ఒకటి నుంచి ఆగస్టు 31వ తేదీ వరకు 'స్టాప్ డయేరియా' అవగాహనా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు కలెక్టర్ మనజీర్ జిలానీ సమూన్ తెలిపారు. ఐదేళ్లలోపు చిన్నారుల్లో ప్రాణాంతకంగా మారుతున్న డయేరియాను నిరోధించి, మరణాల బారిన పడకుండా ఉండేందుకు స్టాప్ డయేరియా కార్యక్రమాన్ని ప్రభుత్వం రూపొందించిందని తెలిపారు. స్టాప్ డయేరియా పోస్టర్లను సోమవారం ఆయన ఆవిష్కరించారు. అనంతరం మందుల లభ్యత, వాటి నాణ్యతను స్వయంగా పరిశీలించి వైద్యారోగ్యశాఖ సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేశారు. ఐదేళ్లలోపు చిన్నారులకు ఒఆర్‌ఎస్ ఇవ్వడంతో పాటు రెండు వారాల పాటు జింక్ ట్యాబ్లెట్లు పంపిణీ చేస్తారని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంపై తల్లిదండ్రులకు అవగాహన కల్పించేందుకు నెల రోజుల పాటు క్యాంపెయిన్ ఉంటుందని వివరించారు. గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాల్లోని ఆరోగ్య వసతుల్లో సరైన నిర్వహణ, అవసరమైన వైద్య సామగ్రి లభ్యతను నిర్ధారించడం, స్వచ్ఛమైన నీటిని అందుబాటులోకి తేవడం, పారిశుధ్యాన్ని మెరుగుపరచడం, సురక్షితమైన తాగునీరు అందించడం వంటి కార్యక్రమాలు చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. డయేరియా, సీజనల్ వ్యాధుల నివారణకు ప్రత్యేక విధివిధానాలు తయారీకి జిల్లాలో ప్రత్యేక కమిటీని ఏర్పాటు చేసే విధంగా చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. వ్యాధులు ప్రబలిన తర్వాత స్పందించడం కంటే ముందస్తుగా చర్యలు చేపట్టాల్సి ఉందన్నారు. ఎవరైనా బాధ్యతారాహిత్యంగా ప్రవర్తిస్తే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. జిల్లా వైద్యారోగ్యశాఖ అధికారి బి.మీనాక్షి అధ్యక్షతన నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో రెడ్‌క్రాస్ సొసైటీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు పి.జగన్మోహనరావు, డిఐఒ శ్రీదేవి, డిపిఎంఒ జి.వి లక్ష్మి, మున్సిపల్ హెల్త్ ఆఫీసర్ వెంకటరావు, సామాజిక సేవకులు మంత్రి వెంకటస్వామి, మలేరియా కన్సల్టెంట్ శ్రీకాంత్ పాల్గొన్నారు.

### ఎంహెచ్ స్మారక ఉత్తమ జర్నలిస్టు అవార్డు-2024

# ఎంట్రీలకు ఆహ్వానం



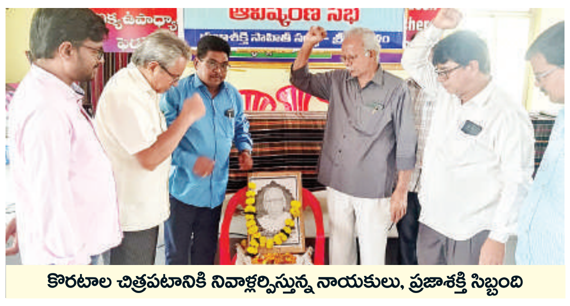
*ప్రియమైన మిత్రులారా!*

ప్రజాశక్తి దిన పత్రిక వ్యవస్థాపక సంపాదకులు మోటూరు హనుమంతరావు స్మృత్యర్థం పాత్రికేయ రంగంలో ఉత్తమ కృషి చేసిన జర్నలిస్టులను సత్కరించేందుకు ఎంహెచ్ స్మారక ఉత్తమ జర్నలిస్టు అవార్డును నెలకొల్పి రెండు దశాబ్దాలు దాటింది. కోవిడ్ కాలం మినహా ప్రతి యేటా క్రమం తప్పకుండా ఈ పురస్కారాన్ని ప్రజాశక్తి సాహితీ సంస్థ అందజేస్తూ వస్తున్నది. 2024 సంవత్సరానికి ఉత్తమ జర్నలిస్టు అవార్డు కోసం ఎంట్రీలను ఆహ్వానిస్తున్నది. సీనియర్ పాత్రికేయులు తెలకపల్లి రవి అధ్యక్షతన నాగార్జున యూనివర్సిటీ జర్నలిజం విభాగం అధిపతి ప్రొఫెసర్ జి అనిత, సీనియర్ జర్నలిస్టు నల్లి ధర్మారావుతో కూడిన త్రిసభ్య కమిటీ ఈ ఏడాది అవార్డు కోసం ఏదేని అంశంపై మానవాసక్తికర వార్తా కథనాలను ఎంట్రీలుగా ఆహ్వానించాలని నిర్ణయించింది. 2023 మే 1నుంచి 2024 జూన్ 18వ తేదీ వరకు తెలుగు దిన పత్రికల్లో ప్రచురితమైన మానవాసక్తికర కథనాలను మాత్రమే పంపాలి. ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాలకు చెందిన జర్నలిస్టులు ఎంట్రీలు పంపవచ్చు. ఎంట్రీతోపాటు ఇది నా సొంత రచన, ఎవరినీ అనుకరించినది కాదు అని స్వీయ ధ్రువీకరణ పత్రం జతచేసి పంపాలి. ఒక వ్యక్తి రెండు కథనాలకు మించి పంపకూడదు. తమ దృష్టికి వచ్చిన ఇతరుల కథనాలను ఎవరైనా సూచించవచ్చు కూడా. ప్రజాశక్తి సంస్థ జర్నలిస్టులు ఈ విభాగంలో పంపనవసరం లేదు. ఎంట్రీలు 2024 జులై 18 నాటికల్లా మాకు అందేట్లు చూడాలి. కవర్‌పై 'ఎం హెచ్ స్మారక ఉత్తమ జర్నలిస్టు అవార్డు-2024 కోసం' అని స్పష్టంగా పేర్కొనాలి. ఇ-మెయిల్ ద్వారా కూడా పంపవచ్చు. అవార్డు విజేతకు 2024 ఆగస్టులో జరిగే ఎంహెచ్ స్మారకోపన్యాస సభలో జ్ఞాపిక, రూ.10 వేలు నగదు ఇచ్చి సముచిత రీతిలో సత్కరించడం జరుగుతుంది.

**ఎంట్రీలు పంపాల్సిన చిరునామా**

ప్రజాశక్తి సాహితీ సంస్థ,
ప్రజాశక్తి భవనం, అమరారెడ్డి కాలనీ,
తాడేపల్లి, గుంటూరు జిల్లా,
పిన్‌కోడ్-522501, ఇ మెయిల్
అడ్రస్: psmhaward@gmail.com

కార్యదర్శి
(ఎంవిఎస్ శర్మ)
ప్రజాశక్తి సాహితీ సంస్థ


కొరటాల చిత్రపటానికి నివాళ్లర్పిస్తున్న నాయకులు, ప్రజాశక్తి సిబ్బంది

## 'కొరటాల' జీవితం స్ఫూర్తిదాయకం

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం రూరల్

కమ్యూనిస్టు ఉద్యమంలో క్రియాశీలకంగా వ్యవహరిస్తూ ప్రజా సమస్యలపై కొరటాల సత్యనారాయణ సాగించిన పోరాటం స్ఫూర్తిదాయకమని గరిమెళ్ల అధ్యయన కేంద్రం అధ్యక్షులు వి.జి.కె మూర్తి అన్నారు. కమ్యూనిస్టు నేత, ప్రజాశక్తి సాహితీ సంస్థ వ్యవస్థాపక చైర్మన్ కీ.శే కొరటాల సత్యనారాయణ వర్ధంతి సందర్భంగా నగరంలోని యుటిఎఫ్ జిల్లా కార్యాలయంలో సోమవారం నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. ప్రజా ఉద్యమాల్లో పాల్గొంటూనే ప్రజాశక్తి సాహితీ సంస్థ చైర్మన్‌గా పత్రిక అభివృద్ధికి ఆయన అందించిన తోడ్పాటు మరువలేనిదని కొనియాడారు. సిఐటియు సీనియర్ నాయకులు సభ్యులు భవిరి కృష్ణమూర్తి మాట్లాడుతూ కొరటాల తన అనుభవాన్ని ఉపయోగించి ప్రజాశక్తిని ప్రజలకు చేరువ చేయడంలో ఎనలేని కృషి చేశారని చెప్పారు. ప్రజాశక్తి విస్తరణకు ఆయన తీసుకున్న చర్యలు పత్రిక అభివృద్ధికి దోహద పడ్డాయన్నారు. అంతకుముందు కొరటాల చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళ్లు అర్పించారు. ప్రజాశక్తి సమన్వయ కమిటీ కన్వీనర్ ఎ.సోమశేఖరరావు అధ్యక్షతన నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో శ్రీకాకుళం ఎడిషన్ మేనేజర్ పి.కామినాయుడు, డెస్క్ ఇన్‌ఛార్జి జి.లక్ష్మణరావు, స్టాఫ్ రిపోర్టర్ టి.భీమారావు, యాడ్స్ ఇన్‌ఛార్జి టి.బుజ్జిబాబు ఉద్యోగులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.


అర్జీదారులతో మాట్లాడుతున్న ఎస్‌పి రాధిక

## 'మీకోసం' అర్జీలకు ప్రాధాన్యత

ఎస్‌పి జి.ఆర్ రాధిక

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

ప్రజా ఫిర్యాదుల నమోదు, పరిష్కార వేదిక (మీకోసం) కార్యక్రమం ద్వారా స్వీకరించిన ఫిర్యాదులకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చి చట్ట ప్రకారం విచారణ జరిపి బాధితులకు న్యాయం చేయాలని జిల్లా ఎస్‌పి జి.ఆర్.రాధిక పోలీసు అధికారులకు ఆదేశించారు. సోమవారం జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజా ఫిర్యాదుల నమోదు, పరిష్కార వేదిక (మీ కోసం) కార్యక్రమంలో ఎస్‌పి ప్రజలు నుంచి 29 ఫిర్యాదులను స్వీకరించి, వారితో ముఖాముఖి మాట్లాడారు. ఫిర్యాదుదారుల సమస్యలను తెలుసుకొని పూర్తిస్థాయిలో పరిష్కరిస్తామని భరోసా కల్పించారు. ఫిర్యాదుదారుల అర్జీలు, వారి వివరాలు సంబంధిత పోలీసు అధికారులకు తక్షణమే వీడియోకాన్ఫరెన్స్ ద్వారా తెలియచేసి చట్ట ప్రకారం చర్యలు తీసుకొని బాధితులకు న్యాయం చేయాలని ఆదేశించారు. పబ్లిక్ గ్రీవెన్స్‌లో వచ్చే ఫిర్యాదులపై తీసుకున్న చర్యలను ఎప్పటికప్పుడు జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయానికి నివేదిక ద్వారా పంపించాలని ఎస్‌పి తెలిపారు. ఆస్తి నేరాలు 3, మిస్సింగ్ కేసు 1, కుటుంబ తగాదాలపై 1, సివిల్ సంబంధిత అంశాలపై 9, ఇతరత్ర అంశాలపై 15 ఫిర్యాదులు అందినట్లు ఆమె తెలిపారు. కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్‌పిలు జి.ప్రేమ కాజల్, వి.ఉమామహేశ్వర తదితరులున్నారు.


మాట్లాడుతున్న రవికుమార్

## దాడులు, కేసులను సమిష్టిగా ఎదుర్కొంటాం

**ఆమదాలవలస:** వైసిపి నాయకులు, కార్యకర్తలపై టిడిపి కారకర్తల దాడులు, ఎమ్మెల్యే కూన రవికుమార్ వైసిపి నాయకులపై బనాయిస్తున్న అక్రమ కేసులను సమిష్టిగా ఎదుర్కొంటామని వైసిపి ప్రచార విభాగం జోనల్ ఇన్‌ఛార్జి చింతాడ రవికుమార్ అన్నారు. సోమవారం పట్టణంలోని ప్రజాసేవా కార్యాలయంలో విలేకరులతో మాట్లాడుతూ ఎమ్మెల్యే రవికుమార్ ప్రోద్బలంతో నియోజకవర్గంలోని నాలుగు మండలాల్లో అనేక గ్రామాల్లో టిడిపి నాయకులు వైసిపి నాయకులపై దాడులు చేస్తున్నారని, ఆస్తులు ధ్వంసం చేస్తున్నారని, అలాగే వైసిపి నాయకులపై ఉద్దేశ పూర్వకంగా అక్రమ కేసులు పెట్టించి ఎస్‌సి, ఎస్‌టి అట్రాసిటీ కేసులు కూడా బనాయిస్తున్నారని అన్నింటిని వైసిపి నాయకులు అందరం కలిసి సమిష్టిగా ఉండి ఎదుర్కొంటామన్నారు. జగనన్న ప్రభుత్వంలో వైసిపికి ఓటు వేయని వారికి కూడా ఇంటింటికి వెళ్లి సంక్షేమ పథకాలు అందించామని గుర్తు చేశారు. ఎమ్మెల్యే గెలిచిన కూన రవికుమార్ దాడులను ప్రోత్సహించకుండా ప్రజలకు ఇచ్చినహామీలను చిత్తశుద్ధితో నెరవేర్చి నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి తోడ్పడాలన్నారు. కార్యక్రమంలో వైసిపి జిల్లా ప్రచార విభాగం ఉపాధ్యక్షులు కొప్పల ఈశ్వరరావు, వైసిపి నాయకులు అన్నెపు కృష్ణ, పోతిన రమేష్, రామచంద్రరావు పాల్గొన్నారు.


ర్యాలీ నిర్వహిస్తున్న ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు

## ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోనే నాణ్యమైన విద్య

**పొందూరు:** ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోనే నాణ్యమైన విద్య అందుతుందని ఎంఇఒలు పి.వి.రామారావు, పి.రాజారావు అన్నారు. మండల కేంద్రంలో ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల ఆధ్వర్యంలో సోమవారం బడికిపోదాం కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా బడీడు పిల్లలు బడిలో ఉండాలని, తల్లిదండ్రులు తప్పనిసరిగా ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోనే తమ పిల్లలను చదివించాలని కోరారు. అనంతరం పట్టణంలో ర్యాలీని చేపట్టారు. కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

## సచివాలయం ప్రారంభం


సచివాలయాన్ని ప్రారంభిస్తున్న ఎమ్మెల్యే శిరీష

**వజ్రపుకొత్తూరు:** మండలంలోని చినవంక సచివాలయాన్ని సర్పంచ్ దువ్వాడ విజయలక్ష్మి అధ్యక్షతన ఎమ్మెల్యే గౌతు శిరీష సోమవారం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ మాజీ మంత్రి అప్పలరాజు ఒంటెద్దు పోకడలతో పంచాయతీ ప్రథమ పౌరురాలైన సర్పంచ్‌ను విస్మరించి ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి 19న ప్రారంభించారని అన్నారు. అందుకే రాజ్యాంగబద్ధంగా సచివాలయాన్ని ప్రారంభోత్సవం జరుపుకోవడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. కార్యక్రమంలో పిఎసిఎస్ మాజీ చైర్మన్ దువ్వాడ హేమబాబుచౌదరి పాల్గొన్నారు.

# ఎన్‌టిఆర్ భరోసా సామాజిక పింఛన్ల పంపిణీ


శ్రీకాకుళం రూరల్ : పింఛన్లను పంపిణీ చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే గొండు శంకర్


కవిటి : పింఛన్లను పంపిణీ చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే అశోక్


పలాస : బ్రాహ్మణతర్లాలో పింఛను పంపిణీ చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే శిరీష

ప్రజాశక్తి- ఆమదాలవలస

రాష్ట్రంలో బడుగు బలహీన వర్గాల పేదల అభ్యున్నతికి వినూత్న సంక్షేమ పథకాలు ప్రవేశ పెడుతున్న సిఎం చంద్రబాబు నాయుడు సంక్షేమ పథకాల సృష్టికర్తగా చరిత్రలో నిలుస్తారని ఎమ్మెల్యే కూన రవికుమార్ అన్నారు. సోమవారం మండలంలోని కొర్లకోట, మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని మెట్టక్కివలస 9, 10, 11 వార్డుల్లో నిర్వహించిన ఎన్‌టిఆర్ భరోసా సామాజిక పింఛన్ల పంపిణీ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఉదయం 6 గంటలకే పింఛన్ల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టిన రవికుమార్ ఆయా ప్రాంతాల్లో నెలకొన్న సమస్యలను ప్రజలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా హామీ ఇచ్చిన చంద్రబాబు నాయుడు, పవన్ కళ్యాణ్ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన నెలరోజులలోపే వృద్ధులు, వితంతు, ఒంటరి మహిళలు, వికలాంగులు, ఇతర పింఛనుదారులకు పాత బకాయిలు ఇచ్చిన ఘనత చంద్రబాబుకే దక్కుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో టిడిపి నాయకులు సనపల ఢిల్లీశ్వరరావు, అప్పలనాయుడు, సర్పంచ్ సనపల అన్నపూర్ణమ్మ, అన్నెపు భాస్కరరావు, తంగి గురయ్య, నాగళ్ళ మురళీధర్, రాడ విజయ్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**లావేరు:** లావేరు, తాళ్లవలస గ్రామాల్లో ఎన్‌టిఆర్ భరోసా సామాజిక పింఛన్లను ఎమ్మెల్యే నడుకుదిటి ఈశ్వరరావు పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో టిడిపి రాష్ట్ర మహిళా కార్యదర్శి ముప్పిడి సుజాత, టిడిపి మండల అధ్యక్షుడు ముప్పిడి సురేష్, మాజీ ఎఎంసి చైర్మన్ యినపకుర్తి తోటయ్యదొర, జనసేన ఇన్‌ఛార్జి విశ్వక్సేన్, ఎంపిడిఒ కొండలరావు, తహశీల్దార్ ఆదిలక్ష్మి, సచివాలయ సిబ్బంది, సర్పంచ్‌లు, ఎంపిటిసిలు పాల్గొన్నారు.

**జి.సిగడాం:** మండలంలో పాలకండ్యం, సిగడాం, ఎస్‌పిఆర్ పురం, నడిమివలస తదితర గ్రామాల్లో ఎమ్మెల్యే ఎన్ఇఆర్ ఇంటింటి వెళ్లి పింఛన్లు పంపిణి చేశారు. కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ బోగాది అప్పలనాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**పొందూరు:** మండలంలోని లోలుగులో మాజీ ఎంపిపి కూన ప్రమీల పింఛన్లు పంపిణీ చేశారు. అలాగే మండలంలోని పలు గ్రామాల్లో పింఛన్ల పంపిణీ నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో టిడిపి మండల అధ్యక్షుడు చిగులపల్లి రామ్మోహనరావు, టిడిపి నాయకులు కూన వెంకట సత్యనారాయణ, సీపాన శ్రీ రంగనాయకులు, అన్నెపు రాము, బలగ శంకర భాస్కరరావు పాల్గొన్నారు.

**రణస్థలం రూరల్:** మండలంలోని కొండములగాం, మండల కేంద్రంలో వెంకటేశ్వర కాలనీలో ఎమ్మెల్యే ఎన్ఇఆర్ నాయకులు, కార్యకర్తలతో కలిసి పింఛన్లను పంపిణీ చేశారు. కూటమి నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

**సరుబుజ్జిలి:** మండలం పెద్దమతలబు పేటలో ఆమదాల వలస నియోజకవర్గ ఐ టిడిపి కన్వీనర్ నూక ప్రభాకర్, మాజీ పిఎసిఎస్ అధ్యక్షులు నూక కోటేశ్వరరావు, మాజీ సర్పంచ్ నూక వెంకటలక్ష్మి ఆధ్వర్యంలో పింఛన్ల పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు.

**శ్రీకాకుళం రూరల్:** కిష్టప్పపేటలో పింఛను పంపిణీ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే గొండు శంకర్ పాల్గొని పింఛన్లను పంపిణీ చేశారు. నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

**కవిటి:** సామాజిక పింఛనుదారుల భద్రత తమ ప్రభుత్వం బాధ్యతని ఎమ్మెల్యే బెందాళం అశోక్ అన్నారు. మండలంలోని తొత్తిడిపుట్టుగలో సోమవారం ఎన్‌టిఆర్ భరోసా పింఛన్లను పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో టిడిపి నాయకులు బెందాళం రమేష్, ఆరింగి మధు, బెందాళం తిరుమల, ఆరింగి రాజు, జనసేన నాయకుడు హరి బెహరా తదితరులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**పోలాకి :** మండలంలోని బగాంలో ఎమ్మెల్యే బగ్గు రమణమూర్తి దంపతులు ఎన్‌టిఆర్ భరోపా పింఛన్లను పంపిణీ చేశారు.

**కొత్తూరు :** మండలంలోని సిరుసువాడ, మెట్టూరు బిట్-1లో ఎమ్మెల్యే మామిడి గోవిందరావు ఎన్‌టిఆర్ భరోసా పింఛన్లను పంపిణీ చేశారు. కొత్తూరులో టిడిపి నాయకులు లోతుగెడ్డ తులసీవరప్రసాదరావు, మాతలో టిడిపి రాష్ట్ర కార్యదర్శి కలమట సాగర్, కుంటిభద్ర, అగతముడి భైరాగినాయుడు వృద్ధులకు పంపిణీ పంపిణీ చేశారు.

**పలాస :** మండలంలోని బ్రాహ్మణతర్లా, గురుదాసుపురం, పలాస-కాశీబుగ్గ మున్సిపాలిటీ వరిధిలో 20, 14 వార్డుల్లో ఎన్‌టిఆర్ భరోసా పింఛనను ఎమ్మెల్యే గౌతు శిరీష పంపిణీ చేశారు. కార్యక్రమంలో ఎంపిడిఒ మెట్ట వైకుంఠరావు, కమిషనర్ టి.నాగేంద్రకుమార్, టిడిపి రాష్ట్ర కార్యదర్శి వజ్జ బాబూరావు, పి.విఠలరావు, లొడగల కామేశ్వరరావు, గురిటి సూర్యనారాయణ పాల్గొన్నారు.

**ఇచ్ఛాపురం :** పట్టణంలో టిడిపి పట్టణ అధ్యక్షులు కాళ్ల ధర్మారావు, జనసేన నియోజకవర్గ ఇన్‌ఛార్జి దాసరి రాజు, సమన్వయకర్తలు ఎన్‌టిఆర్ భరోసా పింఛన్లను పంపిణీ చేశారు. అనంతరం సిఎం చంద్రబాబు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్‌కళ్యాణ్ చిత్రపటాలకు పాలాభిషేకం చేశారు.

**టెక్కలి :** మండలంలోని నర్సింగ్‌పల్లిలో ఎన్‌టిఆర్ భరోసా పింఛనును టిడిపి మండల పార్టీ అధ్యక్షులు బగాది శేషగిరి పంపిణీ చేశారు.


ఆమదాలవలస: పింఛను పంపిణీ చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే రవికుమార్


లావేరు : వికలాంగురాలికి పింఛన్ అందజేస్తున్న ఎమ్మెల్యే ఎన్ఇఆర్


పోలాకి : పింఛను పంపిణీ చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే రమణమూర్తి


కొత్తూరు : పింఛను పంపిణీ చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే గోవిందరావు

## పింఛన్ల పంపిణీ పరిశీలన

**కవిటి :** మండలంలోని డి.జి.పుట్టుగ పంచాయతీ వి.జల్లుపుట్టుగలో సోమవారం జరుగుతున్న పింఛన్ల పంపిణీని ఆర్‌డిఒ భరత్ నాయక్ సోమవారం పరిశీలించారు. మండలంలో జరుగుతున్న పింఛన్ల పంపిణీ వివరాలు తెలుసుకుని సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. మొదటి రోజే వంద శాతం పింఛన్లు పంపిణీ చేయాలని సూచించారు. తహశీల్దార్ లక్ష్మి, ఎంపిడిఒ శ్రీనివాసరెడ్డి, ఇఒపిఆర్‌డి శివాజీపాణిగ్రాహి ఉన్నారు.


పింఛన్ల పంపిణీని పరిశీలిస్తున్న ఆర్‌డిఒ భరత్ నాయక్

**ఇచ్ఛాపురం:** మున్సిపాలిటీ పరిధిలో మాసకాపురం, బిర్లంగి, బాలకృష్ణాపురం, బొడ్డబడ, ఇచ్ఛాపురం టౌన్‌లోని పింఛన్ల పంపిణీని ఆర్‌డిఒ భరత్ నాయక్ పరిశీలించారు. ఒక్క రోజే వంద శాతం పంపిణీ అయ్యేలా చర్యలు చేపట్టాలని తహశీల్దార్, ఎంపిడిఒ, కమిషనర్‌ను ఆదేశించారు.


పింఛను అందజేస్తున్న సర్పంచ్ ఉమామహేశ్వరరావు

## 'జెమ్స్'లో రోగికి పింఛను అందజేత

**పాతపట్నం:** ఎన్‌టిఆర్ భరోసా పింఛనును పెద్దలక్ష్మీపురం అన్నెపు ఉమామహేశ్వరరావు రాజోలు జెమ్స్ ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న రోగికి నంబాల త్రినాథరావుకు సోమవారం అందజేశారు. కార్యక్రమంలో కార్యదర్శి కొన్న వాసు, వెల్ఫేర్ అసిస్టెంట్ కొప్పుల సింహాచలం, ఫీల్డ్‌అసిస్టెంట్ చింతాడ భైరాగినాయుడు పాల్గొన్నారు.

## ఓంకార్ మృతి ఉద్దానానికి తీరని లోటు

**పలాస:** ఉపాధ్యాయల సమస్యలపై ఉద్యమ జెండా మోసిన ఓంకార్ ఉద్దాన ప్రాంతంలో సామాజిక వెలుగులు నింపేందుకు రాజీలేని పోరాటాలకు కేంద్ర విందువు అని అటువంటి వ్యక్తి ఆకస్మిక మృతి ఉద్దాన ప్రాంతానికి తీరని లోటని గిడుగు రామ్మూర్తి, తెలుగు భాషా, జానపద కళావీరం అధ్యక్షులు భద్రి కూర్మారావు అన్నారు. ఓంకార్ మృతి విషయాన్ని తెలుసుకున్న కళావరం సభ్యులు సోమవారం మాకన్నపల్లిలో వారి కుటుంబ సభ్యులను కలిసి వరామర్శించి సంతావం తెలిపారు. అనంతరం రంగోయిలో జరిగిన కళావీరం సభ్యుల సమావేశంలో ఓంకార్ మస్టారుకు కళావీరానికి ఉన్న 20 ఏళ్ల అనుబంధాన్ని గుర్తు చేశారు. ఉద్దానంలో రైతుల సమస్యలు, కిడ్నీవ్యాధుల సమస్యలపై ఉద్యమాల్లో పాల్గొనడంతో పాటు అక్షర వెలుగుల కోసం పరితపించిన వ్యక్తి అని అన్నారు. అయన ఆశయాలు, లక్ష్యాలు కొన సాగించడమే కూనీరం లక్ష్యమన్నారు.కూర్మారావు, దున్న సోమేశ్వరరావు, శాలిన జోగారావు, కొండాల కోటేశ్వరరావు, శిష్టు మనోజ్, కుమార్, అమ్మ రామకృష్ణ, కాంతమ్మ, చంద్రశేఖర్, ధనుంజయ లత, దాసరి దేవలు పాల్గొన్నారు.

## ఎమ్మెల్యే గోవిందరావు జన్మదిన వేడుకలు


మొక్కను నాటుతున్న లలితకుమారి

**మెళియాపుట్టి:** మండలంలోని పలు గ్రామాల్లో ఎమ్మెల్యే మామిడి గోవిందరావు జన్మదిన వేడుకలు సోమవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. నాయకులు, కార్యకర్తలు కేక్‌లను కట్ చేసి అందరికీ పంచిపెట్టారు. అలాగే మొక్కలను నాటారు. పెద్దలక్ష్మీపురంలో మాజీ సర్పంచ్ బుర్ల లలిత శ్రీనివాసరావు ఆలయంలో పూజలు చేశారు. మెళియాపుట్టిలో ఎఎంసి మాజీ వైస్ చైర్మన్ అనపాన రాజశేఖర్‌రెడ్డి 130 మంది విద్యార్థులకు ప్లాంకులు, పెన్నులు, నోట్ బుక్స్ పంపిణీ చేశారు. ఆయా కార్యక్రమాల్లో జిల్లా తెలుగు మహిళా ఉపాధ్యక్షులు బూర్ల లలితకుమారి, మర్రిపాడు-సి సర్పంచ్ రవ్వల అనురాధ, గణపతిరావు, తెలుగు యువత అధ్యక్షులు బసవ పరమేశ్వర్‌రెడ్డి, చాపర మాధవరావు పాల్గొన్నారు.

## విద్యాభివృద్ధికి కృషి చేయాలి

ప్రజాశక్తి- ఆమదాలవలస

నియోజకవర్గ కేంద్రంలో ఉన్న కస్తూరిబా బాలికల పాఠశాల, జ్యోతిరావు పూలే పాఠశాల, మోడల్ స్కూల్ పాఠశాలల ద్వారా విద్యాభివృద్ధికి అధికారులు కృషి చేయాలని ఎమ్మెల్యే కూన రవికుమార్ అన్నారు. సోమవారం పట్టణంలోని మున్సిపల్ కార్యాలయంలో ఆయా పాఠశాలలకు చెందిన అధికారులతో ఎమ్మెల్యే సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, కళాశాలలు వివిధ విభాగాల్లో ఉన్న విద్యాసంస్థలను పూర్తిస్థాయిలో అభివృద్ధి చేయడానికి ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందన్నారు. అలాగే నియోజవర్గంలో ఉన్న ఈ మూడు పాఠశాలల అభివృద్ధిలో భాగంగా పక్కా భవన నిర్మాణాలు చేపట్టడానికి ప్రభుత్వ స్థలం మంజూరు చేసేందుకు చర్యలు చేపడతామని తెలిపారు. ముఖ్యంగా సిఎం చంద్రబాబు నాయుడు పేదలందరికీ ఉన్నత విద్యను అందించడమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం నుంచి అన్ని విధాలుగా ప్రోత్సహించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారని తెలిపారు. అధికారులందరూ విద్యాభివృద్ధికి కృషి చేయాలన్నారు. సక్రమంగా పనిచేసి మంచి పేరు తెచ్చుకోవడంతో పాటు ప్రభుత్వానికి, ప్రజాప్రతినిధులకు ప్రత్యేక గుర్తింపు తీసుకురావాలని సూచించారు. విద్యారంగంలో పనిచేస్తున్న ఏ అధికారులైనా ఉపాధ్యాయులైన సక్రమంగా పనిచేయకుంటే వారిపై చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని ఆయన హెచ్చరించారు.


విద్యాశాఖాధికారులతో మాట్లాడుతున్న ఎమ్మెల్యే రవికుమార్

## కిడ్నీ వ్యాధి మూలాలపై విస్తృత పరిశోధన


ఎమ్మెల్యేతో మాట్లాడుతున్న డాక్టర్ వివేకానంద

ప్రజాశక్తి- కవిటి

ఉద్దానం ప్రాంతంలో కిడ్నీవ్యాధి మూలాలపై ముమ్మర పరిశోధన కొనసాగిస్తున్నట్లు ఇంటర్నేషనల్ సొసైటీ ఆఫ్ నెఫ్రాలజీ పూర్వ అధ్యక్షుడు, జార్జ్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్, ఇంటీరియల్ కాలేజ్ లండన్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ వివేకానంద ఝా అన్నారు. సోమవారం సాయంత్రం ఇచ్ఛాపురం ఎమ్మెల్యే బెందాళం అశోక్‌ను కలిసిన ఆయన తమ పరిశోధనల విశేషాలు, భవిష్యత్ కార్యక్రమాలను వివరించారు. అంతకుముందు ప్రధానపుట్టుగ, శ్రీరాంపురం గ్రామాలు సందర్శించి ప్రస్తుతం జరుగుతున్న పరిశోధన కార్యకలాపాలు పరిశీలించారు. కవిటి పిహెచ్‌సిలో కిడ్నీవ్యాధి నిర్వహణ, చికిత్సపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ఉద్దానం ప్రాంతంలో కిడ్నీ వ్యాధి తీవ్రత 21 శాతం ఉందని, ఈ వ్యాధి మూలాలు కనుగొనడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వంతో కలిసి పనిచేస్తున్నట్టు తెలిపారు. అదేవిధంగా కొలంబియా మెడికల్ సెంటర్ యునైటెడ్ స్టేట్స్ నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ తో కలిసి ప్రస్తుతం చేస్తున్న ప్రాజెక్టు వివరాలు తెలియజేశారు. కార్యక్రమంలో సోంపేట, కంచిలి, ఇచ్ఛాపురం మండలాల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల వైద్యాధికారులు, ప్రయివేట్ వైద్యులు పాల్గొన్నారు.

## ఆగస్టులో శివారు భూములకు వంశధార నీరు

ప్రజాశక్తి- వజ్రపుకొత్తూరు

వంశధార శివారు భూములకు ఆగస్టులో సాగునీరు అందించడానికి కాలువలో యుద్ధప్రాతిపదికన పనులు చేస్తున్నట్లు ఎమ్మెల్యే గౌతు శిరీష అన్నారు. మండలంలోని చినవంక, గుణుపల్లిలో ఎన్‌టిఆర్ భరోసా పింఛన్లను సోమవారం పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ గత ఐదేళ్లుగా సాగునీరు అందక రైతులు పడిన కష్టం కళ్లారా చూసానని అన్నారు. నియోజకవర్గానికి ఎంపీ ల్యాడ్స్ నిధులు రాకుండా మాజీ మంత్రి మోకాలడ్డారని విమర్శించారు. ప్రజలను ఇబ్బందులకు గురి చేసిన వారు ఇంటికే అని నియోజకవర్గ ప్రజలు ఈ ఎన్నికల ద్వారా నిరూపించారని అన్నారు. ప్రజలు తనపై పెట్టుకున్న నమ్మకానికి పూర్తిస్థాయిలో న్యాయం చేస్తామని హామీనిచ్చారు. కార్యక్రమంలో పిఎసిఎస్ మాజీ చైర్మన్ దువ్వాడ హేమబాబు చౌదరి, సర్పంచ్ దువ్వాడ విజయలక్ష్మి, ఎంపిడిఒ డిక్కల తిరుమలరావు, జనసేన నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త వి.దుర్గారావు, మాజీ ఎంపిపి జి.వసంతస్వామి, టిడిపి మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు సూరాడ మోహనరావు, పి.విఠల్, బి.శశిభూషణ్, రెయ్యి నాగార్జున, బగాది రాజారావు, బత్తిన మోహనరావు, దానేటి పద్మజ, బడ్డ నాగరాజు, టి.నరసింహమూర్తి పాల్గొన్నారు.


మాట్లాడుతున్న ఎమ్మెల్యే శిరీష

## పరిసరాల పరిశుభ్రత పాటించాలి

ప్రజాశక్తి- లావేరు

పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ప్రతిఒక్కరు ఉంచుకోవాలని తద్వారా సీజనల్ వ్యాధులను తగ్గించు కోవచ్చునని పిహెచ్‌సి వైద్యాధికారి మౌనిక అన్నారు. సోమవారం బుడతవలసలో స్టాప్ డయేరియా కార్యక్రమంలో భాగంగా పాఠశాలలో విద్యార్థులకు, గ్రామస్తులకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ పరిసరాల పరిశుభ్రతతో పాటు వ్యక్తిగత శుభ్రత పాటించాలన్నారు. ఇంట్లో ఒఆర్ఎస్ తయారీ విధానాన్ని తెలిపారు. డెంగీ రాకుండా ఎటువంటి జాగ్రత్తలు పాటించాలో వివారించారు. 104 ద్వారా వైద్య సేవలు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో పిహెచ్ఎన్ సుకన్య, ఎంఎల్‌హెచ్‌పి కె.భవాని, ఎఎన్ఎం ఎచ్చెర్ల భవానీ, 104 డిఎ సాయి, హెల్త్ అసిస్టెంట్ శశిభూషణ్, ఆశాకార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**పొందూరు:** వ్యక్తిగత, పరిసరాల పరిశుభ్రతతోనే డయేరియా వంటి వ్యాధులను పూర్తిగా నివారించవచ్చునని తాడివలస పిహెచ్‌సి వైద్యులు రమేష్‌నాయుడు, నవీన్ అన్నారు. స్టాప్ డయేరియా కార్యక్రమంలో భాగంగా డయేరియా నివారణా చర్యలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తూ ర్యాలీని చేపట్టారు. కార్యక్రమంలో టిడిపి మండల అధ్యక్షుడు చిగిలిపల్లి రామ్మోహన్, పట్టణ అధ్యక్షులు అనకాపల్లి శ్రీరంగనాయకులు వైద్య సిబ్బంది, అంగన్వాడీ, ఆశ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

**ఆమదాలవలస:** మండలంలోని తొగరాంలో పిహెచ్‌సి వైద్యులు మెట్ట స్రవంతి ఆధ్వర్యంలో డయేరియాపై ఇంటింటా సర్వే చేపట్టారు. టిడిపి మండల నాయకులు తమ్మినేని చంద్రశేఖర్ హాజరయ్యారు. గ్రామంలో డయేరియాపై అవగాహన కల్పిస్తూ ర్యాలీ నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో ఎఎన్ఎంలు, ఆశా కార్యకర్తలు, పిహెచ్‌సి సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

**ఇచ్ఛాపురం :** అతిసారపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని కొలిగాం ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం వైద్యాధికారి కళ్యాణి అన్నారు. గ్రామంలో సోమవారం ఇంటింటికీ వెళ్లి అవగాహన కల్పించారు. పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ సంతోష మండల్, ఎంపిఇచ్ఒ పి.ప్రసాదరావు, కె.నాగేశ్వరరావు, ఆశా కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.


లావేరు : సీజనల్ వ్యాధులపై అవగాహన కల్పిస్తున్న డాక్టర్ మౌనిక


వివరాలు సేకరిస్తున్న ఫైర్ అధికారులు

## షార్ట్ సర్క్యూట్‌తో రేకు ఇల్లు దగ్ధం

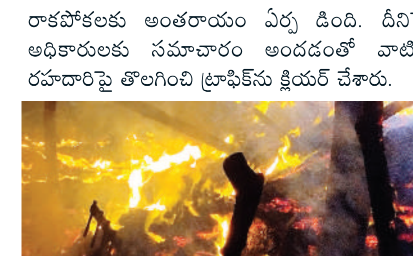
ప్రజాశక్తి- లావేరు

మండలంలోని తాళ్లవలసలో సోమవారం తోలేటి వాసు ఆచారికి చెందిన సిమెంట్ రేకుల ఇంట్లో విద్యుత్ షార్ట్ సర్క్యూట్ కారణంగా మంటలు చెలరేగి ఇల్లు మొత్తం దగ్ధమైంది. ఈ ప్రమాదంలో సుమారు రూ. 3 లక్షల మేర ఆస్థినష్టం వాటిల్లింది. ఒక్కసారిగా మంటలు వ్యాపించి ఇంట్లో ఉన్న తిండి గింజలు, ఫ్రిజ్, ఇన్వెర్టర్, బట్టలు తదితరమైనవి మొత్తం మాడి మసయ్యాయి. గ్యాస్ బండకు మంటలు అంటుకొని పేలకపోవడంతో ప్రమాదం తప్పింది. సమాచారం అందుకున్న రణస్థలం అగ్నిమాపక శకటం వచ్చి మంటలను ఆర్పివేశారు. ఫైర్ అధికారి పైల అశోక్‌కు మాజీ సర్పంచ్ ముప్పిడి మురళిమోహన్ ప్రమాదంలో జరిగిన నష్టాన్ని వివరించారు. ప్రమాద విషయం తెలుసుకున్న రెవిన్యూ అధికారులు రత్నాకర్, విఆర్ఒ గోవిందరావు, భాస్కరరావు ప్రమాద స్థలాన్ని పరి శీలించి నష్టాన్ని నమోదు చేశారు. ప్రభుత్వం నుంచి సాయాన్ని త్వరలో అందజేస్తామని తెలిపారు.


రహదారిపై విరిగిపడిన చెట్టుకొమ్మలు

## విరిగిన చెట్టుకొమ్మలు

**పొందూరు:** పొందూరు-చిలకపాలెం రహదారిలో ఆదివారం రాత్రి భగవానుదాసుపేట సమీపంలో రెండు చోట్ల భారీ చెట్టు కొమ్మలు విరిగి రహదారిపై పడ్డాయి. ఆ చెట్టు కొమ్మలు విరిగిపడిన సమయంలో వాహనాలు రాకపోకలు సాగించకపోవడంతో పెను ప్రమాదం తప్పింది. రహదారిపై కొమ్మలు పడిపోవడంతో కొంత సమయం వాహనాల రాకపోకలకు అంతరాయం ఏర్ప డింది. దీనిపై అధికారులకు సమాచారం అందడంతో వాటిని రహదారిపై తొలగించి ట్రాఫిక్‌ను క్లియర్ చేశారు.


మంటల్లో కాలిపోయిన మేకలు

## అగ్నిప్రమాదంలో13 మేకలు మృతి

ప్రజాశక్తి- కవిటి

మండలంలోని నెలవంకలో దుర్గాశి శ్యామలకు చెందిన 13 మేకలు సోమవారం రాత్రి సంభవించిన అగ్నికి ఆహుతయ్యాయి. బాధితురాలు ఇచ్చిన సమాచారం మేరకు 7 గంటల సమయంలో మేకల పాక నుంచి మంటలు రావడం గమనించి స్థానికులు అక్కడకు చేరుకున్నారు. అయితే అప్పటికే మంటలు పాక మొత్తం విస్తరించడంతో అందులో ఉన్న 13 మేకలు మృతి చెందాయి. గిట్టని వారు చేసిన పని ఇదని, ఈ ప్రమాదంలో రూ.1.50 లక్షలు నష్టం వాటిల్లినట్లు శ్యామల తెలిపింది. వితంతువునైన తనకు మేకలే ఆధారమని, ఇప్పుడు తన జీవనాధారం బుగ్గిలో కలిపోయిందని, ప్రభుత్వమే తనకు న్యాయం చేయాలని బాధితురాలు శ్యామల లబోదిబో మంటోంది.



అవార్డు అందుకుంటున్న వేదిత రెడ్డి

## ఉత్తమ కలెక్టర్‌గా మాజీ ఎమ్మెల్యే కుమార్తె

**పాతపట్నం :** పాతపట్నం మాజీ ఎమ్మెల్యే రెడ్డి శాంతి కుమార్తె వేదిత రెడ్డి ఉత్తమ కలెక్టర్ అవార్డును అందుకున్నారు. వేదిక రెడ్డి అండమాన్ జిల్లాలో కలెక్టర్‌గా పనిచేస్తున్నారు. మాదకద్రవ్యాల దుర్వినియోగం, అక్రమ రవాణా నివారణపై కార్యాచరణ ప్రణాళిక రూపొందించి పక్కాగా అమలు చేశారు. దీంతో ఆమెకు జాతీయ బాలల పరిరక్షణ హక్కుల కమిషన్ అవార్డును అందజేశారు. దీంతో ఆమెకు నియోజకవర్గ వైసిపి నాయకులు, అభిమానులు అభినందించారు.

## మంత్రులను కలిసిన క్రీడాకారులు

**టెక్కలి :** టెక్కలి ఎన్‌టిఆర్ క్రీడా వికాస్ కేంద్రంలో తైక్వాండ్ శిక్షణ పొందుతున్న క్రీడాకారులు క్రీడాశాఖ మంత్రి రాంప్రసాద్‌రెడ్డి, వ్యవసాయశాఖ మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడులను సోమవారం కలిశారు. మండలం నిమ్మడలోని కలిసి పుష్పగుచ్ఛం అందజేశారు. వికాస కేంద్రంలో శిక్షణ పొందిన క్రీడాకారులు బంగారు, వెండి పతకాలు సాధించుకున్నారని నిర్వాహకులు శేఖర్ మంత్రు లకు తెలిపారు. క్రీడా వికాస్ కేంద్రం అభివృద్ధికి చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. మంత్రులను కలిసిన వారిలో కోచ్ లు సురేష్, జగదీష్, డిఎస్‌డిఒ డాక్టర్ కె.శ్రీధర్ ఉన్నారు.



అవగాహన కల్పిస్తున్న ఎస్ఐ మహమ్మద్ యాసిన్

## కొత్త చట్టాలపై అవగాహన

**పాతపట్నం :** కొత్త చట్టాలపై అవగాహన కలిగి ఉండాలని ఎస్ఐ మహమ్మద్ యాసిన్ సూచించారు. స్థానిక బస్టాండ్ సెంటర్‌లో సోమవారం అవగాహన కల్పించారు. ఈ నెల 1 నుంచి దేశంలో కొత్త చట్టాలు వచ్చాయని అన్నారు. ఇండియన్ పీనల్ కోడ్‌ను భారతీయ న్యాయ సంహితగా, క్రిమినల్ ప్రొసీజర్ కోడ్‌ను భారతీయ నాగరిక సురక్ష సంహిత, ఇండియన్ ఎవిడెన్స్ యాక్టును భారతీయ సాక్ష్య అదినీయంగా మార్చారని అన్నారు. వాటితో పాటుగా అపరిచిత వ్యక్తులపై అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. తమకు భద్రత విషయంలో ఎలాంటి అనుమానాలు వస్తే వెంటనే డయల్ 100కు కాల్ చేసి పోలీసులకు సమాచారం అందించాలన్నారు.



ఆర్థికసాయం అందజేస్తున్న రాజు

## రూ.50 వేలు ఆర్థికసాయం

**కొత్తూరు :** ఎమ్మెల్యే మామిడి గోవిందరావు పుట్టిన రోజు సందర్భంగా టిడిపి నాయకులు, వ్యాపారవేత్త బామిడి రాజు రూ.50 వేలు ఆర్థికసాయం అందజేశారు. ఈ సాయాన్ని భగత్‌సింగ్ ఛారిటబుల్ ట్రస్టు సభ్యులకు ప్రజల అవసరాలకు ఫ్రీజర్ బాక్స్ కోసం అందజేశారు. ట్రస్టు సభ్యుడు సంతోష్ కుమార్ పాత్రో రాజును అభినందిస్తూ... ఇటువంటి సేవా కార్యక్రమాలు చేయడానికి మరింత మంది ముందుకొచ్చి పేదల అవసరాలు తీర్చడానికి దోహదపడే కార్యక్రమాలను చేయాలని ఆకాంక్షించారు. మెట్టూరు బిట్-3 సర్పంచ్ శ్రీనివాసరావు, బామిడి సుందర రావు, నిమ్మగెడ్డ కోటేశ్వరరావు, నారాయణ, శ్యామసుందర్ పాల్గొన్నారు.

## పర్యవేక్షణ అవసరం

**టెక్కలి :** తరగతి గదిలో విద్యార్థికి ఉపాధ్యాయులు బోధించే అంశాలపై ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉన్నతస్థాయి అధికారుల పర్యవేక్షణ అవసరమని సమగ్ర శిక్షా అభియాన్ జిల్లా అధికారి గోవిందరావు అన్నారు. స్థానిక బాలికోన్నత పాఠశాలలో స్టాఫ్ ఆంధ్రా లెర్నింగ్ ట్రాన్స్‌ఫర్మేషన్ (సాల్ట్) శిక్షణా శిబిరాన్ని సోమవారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ బోధనలో బాధ్యతాయుతంగా ఉండాలన్నారు. మెరుగైన బోధనకు ఉపాధ్యాయులు ఉన్న వనరులను వినియోగించుకోవాలన్నారు. ఎంఇఒలు దల్లి తులసిరావురెడ్డి, దాసుపురం చిన్నారావులు ఆధ్వర్యాన నిర్వహిస్తున్న ఈ శిక్షణా శిబిరం 9 రోజుల పాటు కొనసాగుతుందన్నారు. ఈ శిక్షనా శిబిరానికి టెక్కలి, నందిగాం, సంతబొమ్మాళి, కోటబొమ్మాళి, మెళియాపుట్టి, పాతపట్నం, సారవకోట మండలాల నుంచి ప్రధానోపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు. కుప్పిలి నగేష్, ప్రకాష్, రవి, సంతోష్, రాంబాబు మండల రిసోర్స్‌పనర్సుగా వ్యవహరించారు.

# అంకితభావంతో సేవలందించాలి

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

వైద్య వృత్తిని అంకిత భావంతో నిర్వహిస్తూ నిరుపేద బడుగు, బలహీనవర్గాలకు నిస్వార్థంగా సేవలందించే డాక్టర్లు ఎల్లవేళలా చరిత్రలో నిలిచిపోతారని వాకర్స్ ఇంటర్నేషనల్ సంస్థ పూర్వ గవర్నర్లు జి. ఇందిరా ప్రసాద్, గుడ్ల సత్యనారాయణ, పిజి గుప్తా అన్నారు. సోమవారం ఆర్ట్స్ కళాశాల ఆవరణలో స్టార్‌వాకర్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో జాతీయ వైద్యుల దినోత్సవ వేడుకలు, ఛార్టర్డ్ అకౌంటెంట్ దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ భారతరత్న అవార్డు గ్రహీత, మాజీ సిఎం డాక్టర్ బి పి రావ్ స్మారకార్థం జూలై 1న డాక్టర్స్ డే జరుపుకొనే ఆనవాయితీ 1991 నుంచి కేంద్ర ప్రభుత్వం కల్పించిందన్నారు. స్టార్ వాకర్స్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు బివి రవిశంకర్ అధ్యక్షతన ఏర్పాటు చేశారు. సీనియర్ వైద్యులు డాక్టర్ కె. పాండు రంగారావు, డాక్టర్ మధు, డాక్టర్ వండాన సిమ్మన్న, డాక్టర్ వి.మన్మధరావు, ఛార్టర్డ్ అకౌంటెంట్‌లు బి.శ్రీరామ్మూర్తి, ఐకె రావులను సత్కరించి వారి సేవలు కొనియాడారు. కార్యక్రమంలో ఎస్.జోగినాయుడు, స్టార్ వాకర్స్ క్లబ్ ప్రతినిధులు బి.దేవీ ప్రసాద్, గోలీ ఉమామహేశ్వరరావు, ఎం.మల్లిబాబు, సింహాద్రి వేణుగోపాల్, గేదెల లక్ష్మీ పాల్గొన్నారు.

స్థానిక శ్రీసత్యసాయి హైస్కూల్ హెచ్ఎం పట్నాయకుని ఆశలత ఆధ్వర్యంలో వైద్యుల దినోత్సవ వేడుకలు నిర్వహించారు. పాఠశాల డైరెక్టర్ మధుసూధనరావు పాల్గొని వైద్యుల సేవలను కొనియాడారు.

ఆరోగ్యంపై ప్రతిఒక్కరు శ్రద్ధ వహించాలని సింధూర ఆస్పత్రి అధినేత డాక్టర్ సింధూర, జెసిఐ మెయిన్స్ అధ్యక్షులు కూన అనిల్ అన్నారు. నగరంలోని చైతన్య జూనియర్ కళాశాలలో సోమవారం డాక్టర్స్ డే కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో డాక్టర్ అన్నెపు శశిధర్, జెసిఐ వ్యవస్థాపకులు జామ భీమశంకర్, దూసి సంతోష్ పాల్గొన్నారు.

స్థానిక రెడ్ క్రాస్ సొసైటీలో వైద్యుల దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. రెడ్‌క్రాస్ వ్యవస్థాపకులు జీన్ హెన్రీ డునాంట్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళ్లర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రెడ్‌క్రాస్ చైర్మన్ పి.జగన్ మోహనరావు, సీనియర్ వైద్యులు సోమేశ్వరరావు, కెల్ల చిన్నబాబు, లక్ష్మి నరసింహం, సనపల చంద్రశేఖర్, లక్ష్మణరావు, సహజ, ప్రేమ్‌లతో పాటు చార్టెడ్ అకౌంటెంట్లు సి.దుర్గా శ్రీనివాస్, బిఎం.రావు, వైకుంఠరావు, స్వేప్ స్వచ్ఛంద సంస్థ చైర్మన్ కొమ్ము రమణమూర్తి, పొలుమహంతి శ్రీకాంత్, చిన్మయరావు, కల్యాణ్ చక్రవర్తి పాల్గొన్నారు. అనంతరం వైద్యులను ఘనంగా సన్మానించారు.



పలాస : వైద్యులను సన్మానిస్తున్న క్లబ్ సభ్యులు

**పలాస :** డాక్టర్స్ డే సందర్భంగా సీనియర్ వైద్యులు మల్లిపెద్ది మల్లేశ్వరరావు, ప్రభుత్వ సామజిక ఆరోగ్య కేంద్రం వైద్యాధికారి తమ్మినేని పాపినాయుడులను లయన్స్‌క్లబ్ అధ్యక్షులు ఎండుదొర సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో లయన్స్‌క్లబ్ ప్రధాన కార్యదర్శి టి.మాధవరావు, ట్రెజరర్ ఎన్.అప్పారావు, జాయింట్ సెక్రటరీ డాక్టర్ కుమార్ నాయక్, ఎల్‌సిఐఎఫ్ కో-ఆర్డినేటర్ డాక్టర్ తెప్పల కృష్ణమూర్తి. ఎల్.ఢిల్లేశ్వరరావు, పి.వెంకటరావు పాల్గొన్నారు.

మండలంలోని రామకృష్ణాపురం సత్యసాయి విద్యావిహార్‌లో వైద్యులు కూన మోహనరావు, అమర్నాథ్‌లను సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో మల్లా రాజు, ప్రిన్సిపాల్ ప్రీతి చౌదరి, సత్యసాయి ఎడ్యుకేషన్ ట్రస్టు చైర్మన్ మల్లా రామేశ్వరరావు, సిబ్బంది మల్లా రవితేజ, తూముల సాయితేజ, ప్రసన్నకుమార్‌లు పాల్గొన్నారు.

## విద్యుత్ మీటర్ రీడర్ల సమస్యలు పరిష్కరించాలి

ప్రజాశక్తి- పలాస

విద్యుత్ మీటర్ రీడర్ల సమస్యలను పరిష్కరించాలని కోరారు. ఈ మేరకు స్థానిక టిడిపి కార్యాలయంలో ఎమ్మెల్యే గౌతు శిరీషను సోమవారం కలిసి వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ గతంలో ఎన్నోసార్లు మా సమస్యలపై గత ప్రభుత్వానికి విన్నవించినా ఫలితం లేకపోయిందన్నారు. దీనిపై ఎమ్మెల్యే స్పందిస్తూ... మీ సమస్యలను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామని హామీనిచ్చారు. కార్యక్రమంలో మీటర్ రీడర్స్ డివిజన్ అధ్యక్షులు బైపల్లి



వినతిపత్రం అందజేస్తున్న రీడర్లు

ఓంకారరావు, కమిటీ సభ్యులు శంకు చంద్రశేఖర్, గరికి తేజేశ్వరరావు, భరత్, సురేష్, రమేష్ పాల్గొన్నారు.

## రక్తదాన శిబిరానికి స్పందన



టెక్కలి రూరల్ : రక్తదానం చేస్తున్న యువకులు

ప్రజాశక్తి- టెక్కలి రూరల్

టెక్కలి ఆదిత్య ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ అండ్ మేనేజ్‌మెంట్ ఇంజినీరింగ్ కళాశాలలో సోమవారం ఉచిత మెగా రక్తదాన శిబిరం నిర్వహించారు. శ్రీకాకుళం ఇండియన్ రెడ్‌క్రాస్, జిజిహెచ్, ఐతమ్ ఎన్ఎస్ఎస్ యూనిట్లు సంయుక్తంగా ఈ శిబిరాన్ని నిర్వహించి 98 యూనిట్ల రక్తాన్ని సేకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఐతమ్ చైర్మన్ డాక్టర్ కొంచాడ సోమేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ డాక్టర్స్ డేను పురస్కరించుకొని ఐతమ్ కళాశాల రక్తదాన శిబిరం నిర్వహించడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. యువకుల్లో రక్తదానంపై మరింత అవగాహన కల్పించాలని కోరారు. రక్తదాన శిబిరాలు నిర్వహించడంలో ఐతమ్ యాజమాన్యం చూపుతున్న చొరవను అభినందించారు. అనంతరం రక్తదాతలకు ప్రశంసాపత్రాలను సోమేశ్వరరావు, కార్యదర్శి ఎల్.ఎల్.నాయుడు, డైరెక్టర్ ప్రొఫెసర్ వి.వి.నాగేశ్వరరావులు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ ఎ.ఎస్.శ్రీనివాసరావు, డీన్ డాక్టర్ డి.విష్ణుమూర్తి, డెంట్ అఫైర్ డీన్ డాక్టర్ శాంతికుమార్, ఎన్ఎస్ఎస్ పిఒ కె.వి.మారుతీప్రసాద్, రోటరీ క్లబ్ ప్రతినిధులు కె.ఎన్.వి.దుర్గాప్రసాద్, కె.నాగేశ్వరరావు, పి.చైతన్యకుమార్, డాక్టర్ సునీతా. జిజిహెచ్ కౌన్సిలర్ తాతారావు, శరత్బాబు, సునీతా పాల్గొన్నారు.

**ఇచ్ఛాపురం :** డాక్టర్ డే సందర్భంగా రోటరీక్లబ్ ఆధ్వర్యాన రక్తదాన శిబిరం నిర్వహించారు. స్థానిక గ్లోబల్ మల్టీ స్పెషాలిటీ డెంటల్ కేర్ ఆస్పత్రి ఆవరణలో ఉద్దానం బ్లడ్ బ్యాంకు స్టోరేజ్ సోంపేట సౌజన్యంతో రక్తదాన శిబిరం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ మేరకు 65 మంది రక్తదానం చేశారు. కార్యక్రమంలో ప్రాజెక్టు చైర్మన్ వేదవ్యాస్, ప్రెసిడెంట్ రాజ్‌కుమార్, సెక్రటరీ దినేష్ కుమార్, పాక దాసు, వి.సురేష్, రామారావు పాల్గొన్నారు.

## విద్యార్థులకు అవగాహన

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

స్థానిక బ్యాంకర్స్ కాలనీ ఇండియన్ ఆర్మీ కాలింగ్ సెంటర్‌లో విద్యార్థులకు భారత సైన్యంలోని త్రివిధ దళాల కోసం అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా భారత దేశ సరిహద్దుల్లో విధులు నిర్వర్తిస్తున్న సిక్కోలు వాసి మేజర్ ఎం.సత్యనారాయణ హాజరయ్యారు. స్వాతంత్ర సమరయోధులు స్వరాజ్యం అనే పదాన్ని మొదలుపెట్టిన ఉద్యమకారులు గ్రాండ్ ఓల్డ్‌మేన్ ఆఫ్ ఇండియాగా ప్రసిద్ధిగాంచిన దాదాబాయి నౌరోజీ వర్ధంతి సందర్భంగా మేజర్ సత్యనారాయణ నౌరోజి చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళ్లర్పించి మాట్లాడారు. నూతన క్యాడేట్స్‌కు ఉత్తేజపరుస్తూ భారత సైన్యంలోకి ఇంటర్మీడియట్‌తోనే డిఫెన్స్‌లో ఆఫీసర్ స్థాయి ఉద్యోగవకాశాలు ఉన్నాయని, అవి తెలియక మన ప్రాంత యువత జవాన్లుగా చేరుతున్నారని మేజర్ పేర్కొన్నారు, ఐఎసి డైరెక్టర్ బివి రమణ మాట్లాడుతూ



అవగాహన కల్పిస్తున్న సత్యనారాయణ

ఈ ఏడాది కూడా డిఫెన్స్ ఆఫీసర్స్ ఎంట్రీ అవేర్నెస్ ప్రోగ్రాంకు శ్రీకారం చుట్టి, జిల్లాలో గ్రామీణ ప్రాంతాలతో సహా యువతకు సైన్యంలో ఉన్న ఆఫీసర్ స్థాయి ఉద్యోగావకాశాల కోసం తెలియజేశారు. కార్యక్రమంలో మాజీ సైనిక ఉద్యోగుల సంఘం ప్రతినిధులు రాజశేఖర్, బోర రాంబాబు, ఇండియన్ ఆర్మీ కాలింగ్ అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీసర్ చిందు శ్రీకాంత్, మహిళా విభాగం సమన్వయకర్త మునికోటి మాధవి, ట్రైనింగ్, స్టాఫ్ ఇన్‌ఛార్జి చింతు రామారావు, కిరణ్, చంద్రశేఖర్, రాజశేఖర్ పాల్గొన్నారు.

## డిఎస్ మృతికి సంతాపం

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

మాజీ పిసిసి అధ్యక్షులు, తెలంగాణ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ధర్మపురి శ్రీనివాస్ మృతి తీరనిలోటని జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు డాక్టర్ పేడాడ పరమేశ్వరరావు, కేంద్ర మాజీ మంత్రి డాక్టర్ కిల్లి కృపారాణి, పలువురు కాంగ్రెస్ నాయకులు ఒక ప్రకటనలో సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. సామాన్యమైన కార్యకర్త స్థాయి నుంచి అసమాన్యుడుగా ఎదిగిన అంకితభావం గల నాయకుడు శ్రీనివాస్ అని కొనియాడారు. రాష్ట్ర పిసిసి అధ్యక్షులుగా ఉమ్మడి ఎపిలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అభివృద్ధికి ఆయన చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయమన్నారు. ప్రకటన విడుదల చేసిన వారిలో ఆమదాలవలస, నరసన్నపేట, పాతపట్నం, ఎచ్చెర్ల, ఇచ్చాపురం కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గాల ఇన్‌ఛార్జులు సనపల అన్నాజీరావు, మంత్రి నరసింహమూర్తి, కొప్పురోతు వెంకట్రావు, కరిమజ్జి మల్లేశ్వరరావు, మాసుపత్రి చక్రవర్తి రెడ్డి ఉన్నారు.

**టెక్కలి :** ఉమ్మడి ఆంధ్ర పిసిసి మాజీ అధ్యక్షులు ధర్మపురి శ్రీనివాసరావు మృతికి డిసిసి అధ్యక్షులు డాక్టర్ పేడాడ పరమేశ్వరరావు ఒక ప్రకటనలో సంతాపాన్ని వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అభివృద్ధిలో శ్రీనివాసరావు చేసిన కృషి మరువలేనిదని అన్నారు. సంతాపం వ్యక్తం చేసిన వారిలో టెక్కలి నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ నాయకులు డాక్టర్ కిల్లి కృపారాణి, కోత మధుసూదనరావు, పొట్నూరు ఆనందరావు, టి.బి.జె.గుప్త, ధర్మారావు ఉన్నారు.

## నేత్ర వైద్య శిబిరానికి స్పందన

ప్రజాశక్తి- రణస్థలం

నేత్రాలు ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం లభించడానికి కంటికి సంబంధించిన ఆసనాలు చేయాలని కళ్యాణి కంటి ఆస్పత్రి పారామెడికల్ అప్తాలమిక్ ఆఫీసర్ ఎస్.కళ్యాణి తెలిపారు. సోమవారం మండల కేంద్రంలో ఉన్న కళ్యాణి కంటి ఆస్పత్రి ఆవరణలో ఉచిత కంటి వైద్యశిబిరం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ముందుగా వెన్నెముకను నిటారుగా ఉంచి కూర్చోవాలని, తర్వాత కంటి చూపుని కింది నుంచి పైకి తిప్పుతుండాలని, కళ్లు ఆర్పకూడదని, కుడి నుంచి ఎడమ వైపుకు తిప్పాలని, ఆపై కనుగుడ్డుని ఈశాన్యం నుంచి నైరుతికి, ఆగ్నేయం నుంచి వాయువ్యానికి తిప్పాలన్నారు. తర్వాత కను గుడ్డుని యాంటీ క్లాక్ వైజ్‌లో తిప్పి మరలా క్లాక్ వైజ్‌లో తిప్పాలన్నారు. ఆసనాలు చేసే సమయాల్లో ఏకాగ్రత మొత్తం కనుగుడ్డు మీదే ఉండాలని, ఇలా రోజూ 7 నుంచి 8సార్లు చేస్తే కంటిచూపు మెరుగుపడుతుందని పేర్కొన్నారు.

## ముమ్మరంగా పారిశుధ్య పనులు

ప్రజాశక్తి- పొందూరు

సీజనల్ వ్యాధుల వ్యాప్తిని అరికట్టేందుకు గ్రామాల్లో ముమ్మరంగా పారిశుధ్య పనులను చేపట్టాలని ఇఒపిఆర్‌డి పి.సింహాచలం అన్నారు. సోమవారం మండలం తాడివలసలో సర్పంచ్ తమ్మినైన మణెమ్మ ఆధ్వర్యంలో చేపడుతున్న పారిశుధ్య పనులను ఆయన పరిశీలించారు. కార్యక్రమంలో ఎపిఒ శ్రీనివాసరావు, కార్యదర్శి వెంకటరమణ, నాయకులు భాస్కరరావు, వెంకటరావు, పాల్గుణరావు పాల్గొన్నారు.

## జనజాగృతి అధ్యక్షునిగా కుమార్ నాయక్

ప్రజాశక్తి- పలాస



కుమార్ నాయక్

జనజాగృతి నూతన అధ్యక్షునిగా డాక్టర్ కుమార్ నాయక్ నియమితులయ్యారు. జనజాగృతి సాహితి సాంస్కృతిక సమాఖ్య సర్వసభ్య సమావేశం వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు డాక్టర్ తెప్పల కృష్ణమూర్తి అధ్యక్షతన సోమవారం నిర్వహించారు. 2024-26 సంవత్సరానికి నూతన కార్యవర్గాన్ని ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించింది. అధ్యక్షునిగా డాక్టర్ కుమార్ నాయక్, ప్రధాన కార్యదర్శిగా బండారు కాళిదాస్, కోశాధికారిగా బత్తిని బాలకృష్ణవర్మ, ఉపాధ్యక్షులుగా సలుగు శ్రీనివాస్ బాబ్జి, సహాయ కార్యదర్శిగా బి.బాలరాజు, సాంస్కృతికశాఖ కార్యదర్శిగా బి.రవికుమార్, నాటకశాఖ కార్యదర్శిగా మూల తాతయ్య, సమాచారశాఖ కార్యదర్శిగా టి.బాబూరావు, సంగీతశాఖ కార్యదర్శిగా ఎం.ఉమామహేశ్వరి, నృత్యశాఖ కార్యదర్శిగా జై.గజలక్ష్మి, గౌరవాధ్యక్షునిగా వెంకటాచలంతో పాటు ఎనిమిది మంది సలహాదారులను, డైరెక్టర్లను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు.



పరామర్శిస్తున్న ఎమ్మెల్సీ రామారావు

## ఎమ్మెల్సీ రామారావు పరామర్శ

**ఇచ్ఛాపురం :** వైస్ ఎంపిపి దువ్వి వివేకానందరెడ్డి మాతృమూర్తి రమణమ్మ ఇటువల మృతి చెందారు. విషయం తెలుసుకున్న ఎమ్మెల్సీ నర్తు రామారావు వివేకానందరెడ్డిని సోమవారం పరామర్శించి ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు. కార్యక్రమంలో వైసిపి నాయకులు నర్తు నరేంద్రయాదవ్, సర్పంచ్ నర్తు వరప్రసాద్, పిలక సంతోష, బుడుపు త్రినాథ్, డిల్లీ పాల్గొన్నారు.



అవార్డులతో డాక్టర్ శ్రీనివాస్

## డాక్టర్ శ్రీనివాస్‌కు అవార్డులు

**సోంపేట :** ఉద్దానం ప్రాంతంలో హృదయం ఫౌండేషన్ ద్వారా జిల్లాలో 158 మంది తలసేమియా వ్యాధితో బాధపడుతున్న చిన్నారులకు రక్తాన్ని అందించి డాక్టర్ దుద్ది శ్రీనివాస్ ఈ ప్రాంతానికి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. 2022-23లో సోంపేట రోటరీ క్లబ్ అధ్యక్షుడిగా పదవి బాధ్యతలు చేపట్టారు. రూ.1.30 కోట్లతో ఐదు వందలకు పైబడి అభివృద్ధి పనులు, సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆదర్శ రొటీరియన్‌గా ఇంటర్నేషనల్ రోటరీ గుర్తించి విజయవాడలోని ఆదివారం రాత్రి రోటరీ డిస్ట్రిక్ట్ 3020 అవార్డులను అందజేశారు. అవార్డు గ్రహీత మాట్లాడుతూ మాట్లాడుతూ రోటరీ ద్వారా సేవ చేసే పరిస్థితి వచ్చినందుకు సంతోషంగా ఉందన్నారు. శ్రీనివాస్‌కు రోటరీక్లబ్ సెక్రటరీ పి.వి.కృష్ణారావు, ట్రెజరర్ కె.రవికుమార పాల్గొన్నారు.

## పౌష్టికాహారం పంపిణీ

**పొందూరు:** మండలంలోని లోలుగు వద్ద ఉపహార్ స్వచ్ఛంద సంస్థ నేషనల్ డైరెక్టర్ డా.రజిత్ కుమార్ పాణి దీర్ఘకాలిక రోగాలతో బాధపడుతున్న ఏడు కుటుంబాలకు సోమవారం పౌష్టికాహారాన్ని పంపిణీ చేశారు. సందర్భంగా రైస్ ప్యాకెట్, పప్పులు, రాగి పిండి, ఆయిల్ వంటి నిత్యవసర సరుకులను ప్రభుత్వ సామాజిక ఆస్పత్రి సూపరెంటెండెంట్ ఎం.సుజాత చేతులమీదుగా సరుకులను అందజేశారు. సంస్థ ఏరియా మేనేజర్ బి.ఎం. పాల్, కో-ఆర్డినేటర్ ఏసు దాసు, కమ్యూనిటీ ఫెసిలిటేటర్ లోపింటి అప్పారావు, సిబ్బంది మోహన్, ఉగాది, శ్రీను పాల్గొన్నారు.



పౌష్టికాహారం అందజేస్తున్న సూపరింటెండెంట్ సుజాత

# ప్రజాశక్తి

తెలుగు దినపత్రిక

Happy Doctor's Day

# డాక్టర్స్ డే

## ప్రత్యేక అనుబంధం

Advt. Feature

శ్రీకాకుళం జిల్లా సోమవారం 1-7-2024 24 పేజీలు



## వైద్యులకు ఆదర్శం బి.సి రాయ్

నేడు డాక్టర్స్ డే



పశ్చిమ బెంగాల్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి, స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు, సుప్రసిద్ధ వైద్యులు డాక్టర్ బిధాన్ చంద్రరాయ్ (బిసి రాయ్) జులై 1వ తేదీన జన్మించారు. యాదృచ్ఛికంగా అదే రోజున ఆయన తుదిశ్వాస విడిచారు. వైద్య వృత్తికి ఆదర్శంగా నిలిచిన బిసి రాయ్‌కు నివాళిగానే భారత ప్రభుత్వం ఆ రోజును జాతీయ వైద్యుల దినోత్సవంగా ప్రకటించింది. వైద్య వృత్తిలో ప్రజలకు విశేష సేవలందించి దేశంలోని వైద్యులందరికీ ఆదర్శంగా నిలిచారు. వైద్య వృత్తిపై ఆయన నిబద్ధత, సేవానిరతి, నిరాడంబరత, నిజాయితీ అద్వితీయమైనవి. డాక్టర్ రాయ్ 1882 జులై 1న పాట్నాలో జన్మించారు. 1929లో అఖిల భారత వైద్య సదస్సుకు అధ్యక్షులయ్యారు. 1942లో కోల్‌కతా విశ్వవిద్యాలయ ఉప కులపతిగా ఉన్నారు. 1943లో మెడికల్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా అధ్యక్షునిగా, 1957లో ఇండియన్ సైన్స్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికయ్యారు. 1961లో భారతరత్న పురస్కారం అందుకున్నారు. 1962 జులై 1న 80 ఏళ్ల వయస్సులో ఆయన భౌతికంగా మనకు దూరమయ్యారు.

# ప్రాణ దాతల కోసం ఒక రోజు

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం

మనకున్న వృత్తుల్లో ప్రతి వృత్తి దేనికదే ప్రత్యేకతను కలిగిఉంది. వైద్యవృత్తి మాత్రం మిగతా వాటికి భిన్నంగా పవిత్రమైనందిగా చూడబడుతోంది. ఎందుకంటే మరణపు చివరిటంచులదాకా వెళ్లినవారి ప్రాణం నిలిపే శక్తి వైద్యునికే ఉంది. ఈ ప్రాణదాతల కోసం కేటాయించినదే డాక్టర్స్ డే. మన సంప్రదాయాలు సంస్కృతుల్లో భాగంగా పండగలు ఎలా నిర్వహించుకుంటున్నామో. అలాగే ప్రత్యేక దినోత్సవాలను జరుపుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. వీటి ద్వారా గత స్మృతులను గుర్తుచేసుకుని దినోత్సవాల ప్రాధాన్యతను భావితరాలకు స్ఫూర్తిగా అందించాల్సిన బాధ్యత మనపై ఉంది.

మానవసేవే పరమావధిగా సాగే వైద్యవృత్తిలో ఎంతగా సేవానిరతి కలిగి ఉంటే అంతటి గొప్ప వైద్యునిగా గుర్తింపు లభిస్తుంది. సేవానిరతి, ఓర్పు,త్యాగశీలత, నిబద్ధత, క్రమశిక్షణ కలిగి ఉండి తమ వ్యక్తిగత జీవితాన్ని పక్కనబెట్టి తెల్లకోటుకే ప్రాధాన్యత ఇచ్చిన మహానుభావులు చరిత్రలో స్థిరస్థాయిగా నిలిచి కీర్తిపొందుతారు. అలాంటి మనదేశపు కీర్తి కిరీటమే డాక్టర్ బిధన్ చంద్రరాయ్ (బిసి రాయ్). మన దేశంలో వైద్యరంగానికి ఆయన ఎనలేని సేవలందిచారు. ఆయన సేవలకు గుర్తుగా ఆయన జన్మదినం, మరణించిన రోజు జులై ఒకటో తేదీన డాక్టర్స్ డేగా నిర్వహించుకుంటున్నాం.

వైద్యుల కోసం ఒకరోజు : ప్రతిఏటా జులై ఒకటో తేదీన డాక్టర్స్ డే నిర్వహించుకుంటున్నాం. రోగుల ప్రాణాలను కాపాడేందుకు వైద్యులు చేసే నిరంతరం సేవలకు ఈ మాత్రం గుర్తింపు వారికి చాలదేమో? అనుక్షణం ఆరోగ్యాన్ని, శారీరక, మానసిక స్థైర్యాన్ని అందించే డాక్టర్ కు ఏమిచ్చి మన రుణం తీర్చుకోగలం? ఫీజు చెల్లించి వారి రుణం తీర్చుకోలేము. ఆ ప్రాణదాతలు పోసే ఊపిరితో గుండెల నిండుగా కృతజ్ఞతలు నింపుకొని పదేపదే గుర్తుచేస్తూ ఉండేందుకు వారికోసం ప్రపంచమంతా ఒక రోజు కేటాయించింది. అదే ప్రపంచ డాక్టర్స్ డే. వారిని గుర్తుచేసుకుంటూ ఈ రోజున డాక్టర్లందరూ సుఖ సంతోషాలతో ఆయురారోగ్యాలతో చల్లగా ఉండాలని శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నాం.



### డాక్టర్స్ డే చరిత్ర

జార్జియాలోని విండర్లో డాక్టర్ చార్లెస్ బి తల్మాండ్ గొప్ప వైద్యుడు. ఆయన రోగుల కోసం చేస్తున్న సేవలను చూసి ఆయన భార్య బ్రౌన్ తల్మాండ్ ఆశ్చర్యపడింది. డాక్టర్లు రోగుల కోసం తమ వ్యక్తిగత జీవితాన్ని పక్కనపెట్టి వేళాపాళా లేకుండా వారు పడుతున్న తపన, చేస్తున్న సేవలకు గుర్తుగా వారి గౌరవార్థం సంవత్సరంలో ఒకరోజును కేటాయించింది. వారి సేవలను మననం చేసుకుంటూ కృతజ్ఞతగా శుభాకాంక్షలు చెప్పాలని భావించింది. విండర్లో 1933 మార్చి 30న తొలి డాక్టర్స్ డేని పాటించారు. ఈ రోజున గ్రీటింగ్ కార్డులు పంపడం, అశువులు బాసిన డాక్టర్లకు పూలతో నివాళులర్పిండం ద్వారా తొలి డాక్టర్స్ డే నిర్వహించారు. యుఎస్ లో 1958 మార్చి 30వ తేదీన డాక్టర్స్ డే పాటిస్తూ ప్రతినిధుల సభ తీర్మానం చేసింది. మార్చి 30వ తేదీని నేషనల్ డాక్టర్స్ డేగా పాటించాల్సిందిగా. 1990 అక్టోబర్ 30తేదీ జార్జిబుష్ చట్టం చేశారు.

మనదేశంలో ప్రతి ఏడాది 1990 జులై ఒకటో తేదీన జాతీయ వైద్యుల దినోత్సవంగా నిర్వహించుకుంటున్నాం. ప్రముఖ డాక్టర్ డాక్టర్ బిధన్ చంద్రరాయ్ గౌరవార్థం ఈ రోజును నిర్ణయించారు. ఈయన 1882 జులై ఒకటో తేదీన బీహార్ రాష్ట్రంలోని పాట్నాజిల్లాలోని బకిమ్ పూర్ లో జన్మించారు. తండ్రిపేరు ప్రకాశ్ చంద్ర, ఎక్సైజ్ ఇన్స్పెక్టర్. బిసి రాయ్ 14వ ఏటే తల్లిని కోల్పోయాడు. మన దేశంలో వైద్యరంగానికి ఎనలేని సేవలందించిన ఆయన జన్మదినం, మరణించిన రోజు (1962) జులై ఒకటే కావడం యాదృచ్ఛికమే. ఆ రోజునే మన దేశంలో డాక్టర్స్ డేగా నిర్వహించుకుంటున్నాం.

అవివాహితుడైన డాక్టర్ బిసి రాయ్ తన ఆస్తులతో పాట్నాలో ఒక ట్రస్టు పెట్టి సామాజిక సేవలకు దాన్ని అంకితం చేశారు. 1909-11 మధ్య ఇంగ్లండ్లో వైద్య విద్య పూర్తిచేసుకుని 1911లో భారతదేశానికి వచ్చి కలకత్తాలోని మెడికల్ కాలేజీలో ప్రొఫెసర్ గా పనిచేశారు. డాక్టర్ బిసి రాయ్ జాదవ్ పూర్ టిబి హాస్పటల్ ఆర్.జి ఖార్ మెడికల్ కాలేజీ, కమలా నెహ్రూ హాస్పటల్, విక్టోరియా మెడికల్ ఇన్ స్టిట్యూట్, చిత్తరంజన్ క్యాన్సర్ హాస్పటల్ మొదలకు, వైద్య ఆరోగ్య సంబంధిత సంస్థలను నెలకొల్పి వాటిద్వారా అపారమైన సేవలందించారు. 1926లో ప్రత్యేకంగా మహిళలు, పిల్లల కోసం చిత్తరంజన్ సేవ సదన్ పేరుతో వైద్యశాలను ఏర్పాటుచేసి మహిళల కోసం నర్సింగ్ శిక్షణా సంస్థను ఏర్పాటు చేశారు.

డాక్టర్ బిసి రాయ్ రాజకీయ రంగం : 1925లో రాజకీయ రంగప్రవేశం చేశారు. బారక్ పూర్ అసెంబ్లీ నుంచి పోటీచేసి ప్రముఖుడైన గ్రాండ్ ఓల్డ్ మ్యాన్ ఆఫ్ బెంగాల్గా పేరొందిన సురేంద్రనాథ్ బెనర్జీపై గెలుపొందారు. 1922-28 మధ్య కల్ కతా మెడికల్ జర్నల్ కు సంపాదక బాధ్యతలు నిర్వర్తించారు. 1928లో అఖిలభారత కాంగ్రెస్ కమిటీ సభ్యునిగా 1983లో కలకత్త మేయర్ గా, 1942లో కోల్ కతా విశ్వవిద్యాలయానికి వైస్ ఛాన్సలర్ గాను, 1943లో మెడికల్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియాకు ప్రెసిడెంట్ గాను ఎన్నికయ్యారు. విద్యావైద్య రంగాల్లో ఈయన సేవలకు గౌరవార్థం 1944లో గౌరవ డాక్టరేట్ పొందారు.

1948 జనవరి 13వ తేదీన పశ్చిమ బెంగాల్ రెండో ముఖ్యమంత్రిగా పదవిని చేపట్టారు. రాజకీయ రంగంలో ఈయన అపారమైన సేవలను ప్రజలకు అందించారు. 1961 ఫిబ్రవరి 4వ తేదీన ఈయన్ని భారతరత్న వరించింది. భారత ప్రభుత్వం 1962లో జులై ఒకటో తేదీన ఈయన గౌరవార్థం డాక్టర్స్ డేగా నిర్వహించాలని ప్రకటించింది.

1976 నుంచి వివిధ రంగాల్లో సేవలందించిన వారికి డాక్టర్ బిసి రాయ్ పేరుమీద అవార్డులను ప్రదానం చేస్తున్నారు. నేటి వైద్యులకు వైద్య విద్యార్థులకు డాక్టర్ బిసి రాయ్ అదర్శప్రాయులు, ఈ మహానుభావుని ఆదర్శాలను నేటి వైద్యులు ఆచరించాలని కోరుకుంటున్నాం.

---

# రొమ్ము కేన్సర్ - చికిత్స

ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం

రొమ్ము కేన్సర్ స్త్రీలలో వచ్చే సామాన్యమైన జబ్బు. అమెరికాలో ప్రతి సంవత్సరం సుమారు లక్షమందికి ఈ వ్యాధి సోకుతోంది. ఈ మధ్య జరిపిన సర్వేలో ప్రతి 13 నుండి 15 మంది ఆడవారిలో ఒకరికి ఈ వ్యాధి వస్తుంది. ముంబాయిలో మాత్రం గర్భకోశ కేన్సర్ కంటే రొమ్ము కేన్సరే ఎక్కువగా వస్తుంది. జీవన పద్ధతిలో మార్పు, పట్టణాలకు ప్రజల వలస వలన కూడా మార్పుకు కారణం కావచ్చు.

**కారణాలు :** 1.చిన్న వయస్సులో రజస్వల కావడం. 2. చాలా పెద్ద వయసులో బహిస్టులు ఆగిపోవడం. 3.రజస్వలైనప్పటి నుండి మొదటి దఫా గర్భిణీ వచ్చే మధ్య కాలం తక్కువగా ఉన్నప్పుడు. 4.పిల్లలు లేని వాళ్లలో ఈ వ్యాధికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది. 5. ఆహారం-ఎక్కువ కొవ్వు పదార్థాలు - ఆల్కహాలు వలన. 6.వంశ పారంపర్యంగా వచ్చే అవకాశం ఉంది. సామాన్యంగా రొమ్ము క్యాన్సర్ వయసు పెరిగే కొద్దీ సోకే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంటే 50-60 సంవత్సరాలకు మరీ ఎక్కువ.

**మాత్రలు - రొమ్ము క్యాన్సర్**

గర్భం ధరించకుండా ఉండటానికి వాడే మాత్రలు (గర్భ నిరోధక పిల్స్) కొంతకాలం డాక్టర్ సలహా మేరకు వాడే వాళ్ళకు ఈ వ్యాధి సోకే అవకాశాలు చాలా తక్కువ. కానీ ఈ విధంగా చాలా కాలం వాడే స్త్రీలకు మాత్రం రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ.

**ప్రమాద రహిత రొమ్ము జబ్బులు**

బహిస్టు సమయానికి ముందు స్త్రీలలో రొమ్ములు బరువెక్కటంగానీ, నొప్పిగా ఉండట గాని అతి సహజం. నూటికి 30 మంది స్త్రీలలో రొమ్ములలో గడ్డలు మామూలుగా వస్తుంటాయి. అవి అంత ప్రమాదకరమైనవి కావు. కానీ ఇలాంటి స్త్రీలు డాక్టర్ గారి చేత పరీక్ష చేయించుకుని కేన్సర్ కాదని నిర్ధారించడం మంచిది.

**మొదట సంభవించే రొమ్ము కేన్సర్ లక్షణాలు**

**1.రొమ్ములో గడ్డ :** ఇది కేన్సర్ గడ్డ సామాన్యమైన లక్షణం. కానీ రొమ్ములోని అన్ని గడ్డలు కేన్సర్ కానక్కర్లేదు. దాని విషయం డాక్టర్ గారే నిర్ధారణ చేయగలరు.

**2.చన్మొనల నుండి నీరు స్రవించుట:** చనుపాలిచ్చే తల్లులకు చన్మొనల నుండి నీరు కారుట సహజం. ఆ తరువాత కూడా కొద్ది కాలం అలానే స్రవించవచ్చును. కాని దాని నుండి రక్తస్రావం జరిగితే మాత్రం దాని క్రింద కేన్సర్ ఉన్నట్లే గ్రహించాలి.

**3.చన్మొన లాగుట :** కొద్ది మంది స్త్రీలలో చను మొన లోపలికి లాగినట్లుగా ఉంచవచ్చు. అది కొందరి స్త్రీలలో పుట్టినప్పటి నుండి ఉండవచ్చు. కాని మామూలుగా ఉండే చన్మొన ఒక ప్రక్కకు లాగబడినట్లుంటే అది కేన్సర్ గడ్డ కావచ్చును.

**రోగ నిర్ధారణ**

రొమ్మును జాగ్రత్తగా పరీక్షించినట్లైతే మన దేశంలో కేన్సర్ జబ్బుని సులభంగా గుర్తించవచ్చు. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందంటే మన దేశంలో ఎక్కువ మంది స్త్రీలు జబ్బు బాగా ముదిరిన తరువాత మాత్రమే డాక్టర్ను సంప్రదిస్తారు. ముక్క పరీక్ష ద్వారాను, సూదితో నీరు లాగి పరీక్ష చేయించడం ద్వారాను ఈ జబ్బును నిర్ధారించవచ్చు. పై రెండు పద్ధతులు చాలా త్వరగాను, తేలికగాను రోగి బైట నుండి వస్తూ పోతూ చేయించుకోవచ్చు. అన్ని కేన్సర్ల వలే కాకుండా రొమ్ము కేన్సర్ను నిర్ధారించడం చాలా సులభం, చౌక.

**చికిత్స :** రొమ్ము కేన్సర్ చికిత్స ముఖ్యంగా రోగి రుతుస్రావపు వయస్సు మీద, కేన్సర్ ఏ దిశలో ఉన్నదీ అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. దానికి చేసే చికిత్స మూడు రకాలుగా ఉంటుంది.

1.కణితిని మాత్రమే తొలగించడం 2.రొమ్ము మొత్తాన్ని తీసివేయడం. 3.రొమ్ములతో పాటు చంకలో ఉన్న గ్రంధులను కూడా తొలగించడం. అంతే కాకుండా రొమ్ము కేన్సర్కి 1.కరెంటు పెట్టడం 2.మందులతో చికిత్స చేయడం 3.హార్మోన్లతో చికిత్స చేయడం. విడివిడిగా గానీ, ఆపరేషన్తోగాని పై చికిత్స చేయవచ్చు.

**శస్త్ర చికిత్స తరువాత కలిగే మానసిక ఒత్తిళ్లు**

రొమ్ము తొలగించబడిన స్త్రీలు మానసిక వత్తిళ్లకు లోనవుతారు. వాటి నుండి నివారణోపాయాలు కలిగించేందుకు అనేక పద్ధతులున్నాయి. ఒక స్త్రీ రొమ్ములో చిన్న కణిత ఉన్నప్పుడు ఆ కణితిని మాత్రమే తీసివేసి రొమ్మును నిలవవచ్చు. కానీ అలాంటి వారికి ఒక నెల రోజులు అదనంగా చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. ఎందుకంటే జబ్బు తిరగబెట్టకుండా ఉండేందుకు ఆపరేషన్ చేసిన రొమ్ముకు కరెంటు పెట్టాల్సి ఉంటుంది.

**రొమ్మును తీసివేసిన తరువాత పునర్నిర్మిత చికిత్స**

కేన్సర్ రోగికి రొమ్ము తప్పనిసరిగా తీసివేయాల్సి వచ్చినప్పుడు కొత్త రొమ్మును తయారు చేయలేము. కనుక దాని స్థానంలో కృత్రిమ అవయవాన్ని నిర్మించవచ్చు. అలా వెంటనే చేయవచ్చు. లేక కొంత కాలం తరువాత మరో ఆపరేషన్ ద్వారా చేయవచ్చు.



**రొమ్ము కేన్సర్ తరువాత జీవితం**

ఇప్పుడు సులభంగానే ఆపరేషన్ చేస్తున్నారు. కనుక కరెంటు పెట్టించుకోవడం ద్వారా సులభమవుతింది. అందువల్ల రొమ్ము కేన్సర్ చికిత్స జరిగిన తరువాత రోగి తన ఇంటి పనులు, ఉద్యోగ పనులు మామూలుగా చేసుకోనవచ్చు. ఇలాంటి రోగులు ఆ తరువాత రెండు సంవత్సరాల వరకు ప్రతి మూడు నాలుగు నెలలకొకసారి డాక్టర్ను సంప్రదించాల్సి ఉంటుంది. ఆ తరువాత ఆలస్యంగానైనా సంప్రదించవచ్చు.

**రొమ్ము క్యాన్సర్ - రక్షణ**

రొమ్ము కేన్సర్ను ఎంత త్వరగా గుర్తించి తగిన చికిత్స చేస్తే రోగి అంత ఎక్కువ కాలం జీవిస్తారు. కణితి చిన్నదిగా ఉన్నప్పుడు రొమ్ము కేన్సర్ను పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు.

**రోగ నిర్ధారణ త్వరగా జరిగినందు వల్ల కలిగే లాభాలు :**

1.చాలా మందిలో చిన్న ఆపరేషన్ సరిపోవచ్చు. పెద్ద ఆపరేషన్ అవసరంలేకపోవచ్చు.

2.ఎక్కువ కాలం జీవించేందుకు అవకాశాలెక్కువ ఉంటాయి.

త్వరగా జబ్బు నిర్ణయించబడాలంటే రోగి తన స్తనాన్ని తనే పరీక్షించుకోవచ్చు.

**రొమ్ముల్ని స్వయంగా పరీక్షించుకోవడం**

బహిస్టు అయిన 3 లేక 4 రోజుల తరువాత, రొమ్ము వాపు నొప్పి తగ్గిన తరువాత, నెలసరి సరిగా రానప్పుడు, 20 సంవత్సరాలు దాటిన స్త్రీ తన రొమ్ములో ఏదైనా గడ్డ ఉన్నా, మందమెక్కినా, మార్పు వచ్చినా వెంటనే డాక్టర్ను సంప్రదించాలి. 30-35 సంవత్సరాల దాటిన తరువాత ప్రతి స్త్రీ కనీసం నెలకొకసారి, బహిస్టు తరువాత, స్వయంగా స్తన పరీక్ష చేసుకొని ఈ కింది మార్పులు ఉన్న వెంటనే డాక్టర్ను సంప్రదించాలి.

•గడ్డ •చన్మొన నుండి నీరు కారుట • చన్మొన లాగబడుట • చన్మొన దాని చుట్టూ ఉండే భాగంలో పొక్కులు కట్టుట • రొమ్ములలో చిన్న చిన్న గుంటలుగా ఏర్పడడం • చంకలో గ్రంధులు బిళ్లలు కట్టుట

**బిఎస్ఇ ఎలా చేసుకోవాలి**

**1.**మీరు మీ రొమ్ముల్ని అద్దంలో చూసుకొండి. మీ రొమ్ము పరిమాణంలో గాని, ఆకారంలోగాని ఏదైనా మార్పు కలిగినా, చన్మొన ప్రక్కకు గాని, పైకిగాని, క్రిందికి గాని లాగినట్టున్నా, చర్మం మందమెక్కినా ఏదైనా నొక్కుబడినట్లుగా ఉన్నా లేక ఏదైనా కణితిలా గానీ ఉన్నా వెంటనే డాక్టర్ను సంప్రదించాలి. **2.**చేతులు రెండూ పైకెత్తి రెండు రొమ్ముల ఆకారంలో ఏదైనా తేడా ఉందేమో గమనించండి. **3.**మీ రెండు చేతులు రెండు వైపులా నడుముకు ఆనించి గట్టిగా నొక్కండి. ఇలా చేసినందువలన రొమ్ము పై నుండి చర్మం ప్రక్కకు లాగుటగాని, ముడతలు పడటంగాని గ్రహించవచ్చు.

**4.** మీ చేయి ఒక ప్రక్కకు చాచి వెల్లికిలా పడుకోండి. వ్రేళ్ళ ఒక దానికొకటి ఆనించండి. అరచేతి వైపు వేళ్లతో రెండో వైపున రొమ్మున ఏదైనా గడ్డగా అనిపిస్తుందోమో చూడండి. రొమ్ము మొత్తాన్ని అణువణువునా గట్టిగా నొక్కి చూడండి. రొమ్ము కింద భాగాన ఒక గట్టిగా అంచులాగా తగిలితే అది మామూలుగా ఉన్నట్లే. **5.**పై మాదిరిగానే రెండో వైపునున్న రొమ్మును కూడా తడిమి చూడండి. మీకేదైనా మార్పనిపిస్తే వెంటనే డాక్టర్ను సంప్రదించండి. గడ్డలేరకపువైనా తగిన పరీక్షలు చేయించండి.

పైన తెలిపిన వివరాల ప్రకారం మనకు అర్థమైనదేమంటే రొమ్ము కేన్సర్ని ఎంత త్వరగా కనుగొని తగిన సమయంలో తగినట్టుగా చికిత్స చేస్తే అంత సుఖమయ జీవితాన్ని గడుపుతారు. అందువల్ల స్త్రీలందరూ ఈ జబ్బును గురించి వాస్తవాలు తెలుసుకొని తగిన చికిత్స చేయించుకొని మీ జీవితాన్ని సుఖమయం చేసుకొండి.

# ప్రజారోగ్య పరిరక్షణకు ప్రత్యేక చర్యలు

**జిల్లాలో ప్రజారోగ్య పరిరక్షణకు అవసరమైన అన్నిరకాల చర్యలు తీసుకుంటున్నామని జిల్లా వైద్యారోగ్యశాఖ అధికారి బొడ్డేపల్లి మీనాక్షి చెప్పారు. జిల్లాలో సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలకుండా అవసరమైన అన్నిరకాల చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. జిల్లాలో ప్రధానంగా మలేరియా, డెంగీ, డయేరియా ప్రబలే అవకాశమున్నందున అందుకనుగుణంగా యంత్రాంగాన్ని సిద్ధం చేస్తున్నామన్నారు. జిల్లాలో ఎటువంటి మందుల కొరత లేదని, అన్నిరకాల మందులను ప్రభుత్వాసుపత్రుల్లో అందుబాటులో ఉంచుతున్నామని వెల్లడించారు. వైద్యులు, వైద్య సిబ్బంది కొరత పెద్దగా ఏమీ లేదని తెలిపారు. ప్రభుత్వాస్పత్రుల్లో ప్రసవాలు పెంచేందుకు, మాతా శిశుమరణాలు తగ్గించేందుకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరుస్తున్నామని చెప్పారు. వైద్యుల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని 'ప్రజాశక్తి' ముఖాముఖిలో పలు అంశాలను వెల్లడించారు.**

– ప్రజాశక్తి, శ్రీకాకుళం ప్రతినిధి

- **సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలకుండా జాగ్రత్తలు**
- **గ్రామాల్లో పారిశుధ్యం, క్లోరినేషన్‌పై ప్రత్యేక దృష్టి**
- **ప్రభుత్వాస్పత్రుల్లో ప్రసవాలు పెంచేందుకు చర్యలు**
- **జిల్లా వైద్యారోగ్యశాఖ అధికారి బి.మీనాక్షి**



**? రాష్ట్రంలో పలుచోట్ల డయేరియా ప్రబలడం, కొన్నిచోట్ల మరణాలూ సంభవిస్తున్న పరిస్థితి నెలకొంది. ఈ నేపథ్యంలో జిల్లాలో ఎటువంటి ముందస్తు జాగ్రత్త చర్యలు చేపడుతున్నారు?**

జిల్లాలో డయేరియా ప్రబలకుండా అన్నిరకాల ముందస్తు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. పరిసరాల పరిశుభ్రత, వ్యక్తిగత శుభ్రతపై విస్తృత అవగాహన కల్పిస్తున్నాం. జూలై ఒకటి నుంచి ఆగస్టు 30వ తేదీ వరకు స్టాప్ డయేరియా క్యాంపెయిన్‌ను నిర్వహిస్తున్నాం. ప్రతి గ్రామంలో ఇంటింటికీ వెళ్లి చిన్న పిల్లల్లో డయేరియా రాకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను వివరించాలని వైద్య సిబ్బందిని ఆదేశించాం. ఒఆర్‌ఎస్, జింక్ టాబ్లెట్లను అందిస్తున్నాం. డయేరియా సంభవించే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్న గ్రామాలను గుర్తించి ప్రత్యేక దృష్టిసారించాం. ప్రతి పిహెచ్‌సిలో ఒక ర్యాపిడ్ రెస్పాన్స్ టీమ్, జిల్లాస్థాయిలో పది మంది అధికారులతో ఒక ర్యాపిడ్ రెస్పాన్స్ టీమ్‌ను ఏర్పాటు చేశాం.

**? చాలారకాల వ్యాధులకు అపారిశుధ్య పరిస్థితులే కారణమవుతున్న నేపథ్యంలో పారిశుధ్య నిర్వహణకు ఎటువంటి చర్యలు చేపడుతున్నారు?**

జిల్లాలో ప్రధానంగా మలేరియా, డెంగీ, డయేరియా వర్షాకాలంలో ఎక్కువగా ప్రబలుతుంటాయి. ప్రతి శుక్రవారం డ్రై డేగా పాటిస్తూ దోమల లార్వాలను నిర్మూలిస్తున్నాం. గ్రామాల్లో కాలువలను శుభ్రం చేయిస్తున్నాం. పంచాయతీ, మున్సిపాలిటీ సిబ్బంది సాయంతో బావులు, చెరువులు వంటి నీటి వనరుల్లో క్లోరినేషన్ ప్రక్రియ చేపడుతున్నాం. దోమలు వృద్ధి చెందే ప్రాంతాల్లో ఆయిల్ బాల్స్, రసాయనాలను పిచికారీ చేయిస్తున్నాం.

**? వ్యాధుల బారి నుంచి కాపాడడానికి ప్రజల్లో చైతన్యం కల్పించేందుకు ఎటువంటి చర్యలు చేపడుతున్నారు?**

మనం నివసిస్తున్న పరిసర ప్రాంతాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం ద్వారా వ్యాధులు దరి చేరకుండా చేయొచ్చు. వీటితోపాటు కొన్ని వ్యక్తిగత జాగ్రత్తలు కూడా తీసుకోవాలని చెప్తున్నాం. తాజా ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా రెండు, మూడు రోజులు నిల్వ ఉంచిన మాంసాహారం తీసుకోవడం చాలా హానికరం. డయేరియా సంభవించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. వర్షాకాలంలో పూర్తిగా కాచి, చల్లార్చిన నీటిని తాగాలి.

**? జిల్లాలో డెంగీ కేసుల నమోదు ఎలా ఉంది? చికిత్స పేరుతో కొన్ని ఆస్పత్రులు రోగులను దోచుకుంటున్నాయన్న విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి?**

జిల్లాలో ఈ ఏడాది జనవరి నుంచి ఇప్పటివరకు ఏడు డెంగీ కేసులు నమోదయ్యాయి. ప్రయివేట్ ఆస్పత్రుల్లో డెంగీ పేరుతో పరీక్షలు చేస్తున్నా అవి సరైనవి కావు. ప్లేట్‌లెట్స్ తగ్గితే డెంగీ వచ్చిందంటూ కొన్ని ఆస్పత్రులు వైద్యం చేస్తున్నాయి. జిల్లాలో శ్రీకాకుళం నగరంలోని ప్రభుత్వ సర్వజన ఆస్పత్రి, టెక్కలి జిల్లా కేంద్రాస్పత్రిలో చేస్తున్న పరీక్షలే వ్యాధి నిర్ధారణకు ప్రామాణికం.

**? జిల్లాలో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వైద్య సేవలందించేందుకు అవసరమైన సిబ్బంది ఉన్నారా? ప్రధానంగా వైద్యుల కొరత ఏమైనా ఉందా?**

జిల్లాలో 84 పిహెచ్‌సిలు ఉన్నాయి. వాటిలో గ్రామీణ ప్రాంతంలో 71, అర్బన్‌లో 13 ఉన్నాయి. వైద్యులు, వైద్య సిబ్బంది కొరత పెద్దగా ఏమీ లేదు. పిహెచ్‌సిల్లో వైద్యసేవలు అందించేందుకు మొత్తం 152 మంది వైద్యులు అవసరం కాగా, ప్రస్తుతం 145 మంది ఉన్నారు. స్టాఫ్ నర్సులు 213 మంది ఉండగా, మరో 22 మందిని భర్తీ చేయాల్సి ఉంది. ఫార్మాసిస్టులు 71 మంది అవసరం కాగా 65 మంది ఉన్నారు.

**? ప్రభుత్వాసుపత్రుల్లో మందుల కొరత ఏమైనా ఉందా? వర్షాకాలంలో ప్రధానంగా పాముకాటు ప్రమాదాలు ఎక్కువగా సంభవించే అవకాశముంది?**

జిల్లాలో ఎటువంటి మందుల కొరత లేదు. పాముకాటుతో పాటు అన్నిరకాల మందులు అన్ని ఆస్పత్రుల్లో అందుబాటులో ఉంచాం. ఒకవేళ ఏదైనా పిహెచ్‌సిలో మందుల కొరత సమస్య తలెత్తితే సమీప పిహెచ్‌సిల నుంచి తెప్పించుకునే వెసులుబాటు కల్పించాం.

**? వైద్యులు, సిబ్బంది సమయపాలన పాటించడం లేదంటూ పలు సందర్భాల్లో ప్రజాప్రతినిధులు తరచూ విమర్శలు వస్తున్నాయి?**

ప్రాథమిక వైద్యారోగ్య కేంద్రాల్లో సమయపాలన పాటించేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. బయోమెట్రిక్ హాజరు తప్పనిసరి చేశాం. జిల్లాలో ప్రతి రోజూ 95 శాతం హాజరు నమోదవుతోంది. హెల్త్ వెల్‌నెస్ సెంటర్లలో ఆశాలు, ఎఎన్‌ఎం తదితర సిబ్బందికి బయోమెట్రిక్ హాజరును అమలు చేస్తున్నాం.

**? జిల్లాలో ప్రభుత్వ, ప్రయివేట్ ఆస్పత్రుల్లో ప్రసవాల పరిస్థితి ఎలా ఉంది? ఎక్కువ మంది ప్రయివేట్ ఆస్పత్రుల వైపే మొగ్గు చూపడానికి కారణాలేమిటి?**

జిల్లాలో ఈ ఏడాది జనవరి నుంచి ఇప్పటివరకు 4,399 ప్రసవాలు జరిగాయి. అందులో ప్రభుత్వాస్పత్రుల్లో 1626 మంది, ప్రయివేట్ ఆసుపత్రుల్లో 2,773 మంది డెలివరీ అయ్యారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో సాధారణ డెలివరీ కోసం వేచిచూడడం వల్ల కొందరు భయంతో ప్రయివేట్ ఆసుపత్రులకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. దీంతో కొంత ప్రయివేట్‌తో పోలిస్తే కొంత తగ్గుదల కనిపిస్తోంది. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో సాధారణ డెలివరీలు 43.10 శాతం నమోదు కాగా ప్రయివేట్ ఆసుపత్రుల్లో 13 శాతమే నమోదయ్యాయి. అదే సిజేరియన్ కేసులకు సంబంధించి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో 56.90 శాతం నమోదు కాగా ప్రయివేట్ ఆసుపత్రుల్లో 87 శాతం నమోదయ్యాయి.

**? ప్రభుత్వాస్పత్రుల్లో ప్రసవాలను పెంచేందుకు ఎటువంటి చర్యలు చేపడుతున్నారు?**

ప్రభుత్వాస్పత్రుల్లో ప్రసవాలు పెంచేందుకు అవసరమైన చర్యలను చేపడుతున్నాం. ప్రభుత్వాస్పత్రుల్లో ప్రసవాలు జరిగితే ఒనగూరే ప్రయోజనాలు, ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహం వంటి అంశాలను గర్భిణుల కుటుంబసభ్యులకు వివరిస్తున్నాం.

ప్రభుత్వాసుపత్రుల్లో సాఫీగా ప్రసవాలు సాగేందుకు అవసరమైన మౌలిక వసతులు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయని చెప్తున్నాం. జిల్లాలో ఆరు నెలల కాలంలో నిమ్మాడ పిహెచ్‌సిలో ఒక్క ప్రసవం కూడా కాలేదు. ఒకట్రెండు కొత్త పిహెచ్‌సిల్లోనూ ప్రసవాలు నమోదు కాలేదు. వాటిపై ప్రత్యేక దృష్టిసారించాం.

---

- **అంతకంతకూ విస్తరిస్తున్న హెచ్‌ఐవి**
- **గణనీయంగా పెరుగుతున్న టిబి వ్యాధిగ్రస్తులు**
- **లెప్రసీ బాధితుల సంఖ్యలోనూ పెరుగుదల**

# ప్రబలుతున్న ప్రాణాంతక వ్యాధులు

**జిల్లాలో ప్రాణాంతక వ్యాధులు అంతకంతకూ ప్రబలుతున్నాయి. ముఖ్యంగా హెచ్‌ఐవి, టిబి భయంకర వ్యాధులతో పాటు లెప్రసీ కేసులూ పెరుగుతున్నాయి. విచ్చలవిడితనం వల్ల హెచ్‌ఐవి వైరస్ చాప కింద నీరులా విస్తరిస్తోంది. ముఖ్యంగా యువత ఎక్కువగా వైరస్ బారిన పడుతున్నారు. గతేడాది కాలంలో టిబి వ్యాధి బారిన పడుతున్న వారి సంఖ్యలోనూ గణనీయ పెరుగుదల కనిపిస్తోంది. లెప్రసీ నియంత్రణకు వైద్యారోగ్యశాఖ ఒకవైపు చర్యలు చేపడుతున్నా, బాధితుల సంఖ్య పెరుగుతూనే ఉంది. జిల్లాలో హెచ్‌ఐవి, టిబి, లెప్రసీ వ్యాధులపై ప్రతి ఆరు నెలలకోసారి చేస్తున్న సర్వేలో అనేక అంశాలు వెలుగుచూస్తున్నాయి.**

ప్రజాశక్తి – శ్రీకాకుళం ప్రతినిధి

జిల్లాలో టిబి కేసుల నమోదు ప్రారంభమైన 2015లో 3,200 కేసులు ఉన్నాయి. 2023–24లో 2,800 కేసులు నమోదు కాగా, ఈ ఏడాది జనవరి నుంచి ఇప్పటివరకు 1592 కేసులు వెలుగుచూశాయి. కోవిడ్ కాలంలో మాస్కులు ధరించడం వల్ల కొంతమేర తగ్గాయి. ఇప్పుడు మాస్కులు ధరించకపోవడం వల్ల మళ్లీ పెరిగాయి. జన సాంద్రత ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో ఈ కేసులు ఎక్కువగా వెలుగు చూస్తున్నాయి. జిల్లాలో టెక్కలి, రణస్థలం, పాతపట్నం, ఆమదాలవలస తదితర ప్రాంతాల్లో ఎక్కువగా నమోదవుతున్నాయి. ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో నమోదు తక్కువగా ఉంది. జన సాంద్రత తక్కువ ఉండడం, విశాలమైన ప్రాంతంలో నివసించడం వల్ల కేసులు తక్కువగా ఉంటున్నాయి. మత్స్యకార గ్రామాల్లో దగ్గర దగ్గరగా ఇళ్లు ఉండడం వల్ల కొంచెం ఎక్కువ కేసులు నమోదవుతున్నాయి. టిబి వ్యాధిగ్రస్తులకు ఆధునిక వైద్య పరీక్షలతో పాటు వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి రూ.రెండు లక్షలు ఖరీదు చేసే మందులను ప్రభుత్వం అందిస్తోంది. వ్యాధిగ్రస్తులు త్వరగా కోలుకునేలా బాదంపప్పు, ఖర్జూరం, గోధుమలు, రాగులు తదితర వస్తువులతో కూడిన రూ.750 విలువ గల రేషన్‌ను అందిస్తున్నాం. రెడ్‌క్రాస్ సంస్థతో పాటు అరబిందో, రెడ్డీస్ లేబరేటరీస్ తదితర సంస్థలు, పలువురు దాతలు సాయమందిస్తున్నారు. కుటుంబసభ్యులను పరీక్షించి వారికి సోకకుండా ముందుగా ఒకరకమైన మందులు అందిస్తున్నాం.

**అంతకంతకూ పెరుగుతున్న హెచ్‌ఐవి కేసులు**

జిల్లాలో గత పదేళ్ల కాలంలో ఇప్పటివరకు 11,52,237 హెచ్‌ఐవి పరీక్షలు నిర్వహించగా, వారిలో 7,280 హెచ్‌ఐవి బారిన పడినట్లు గుర్తించారు. 4,08,588 గర్భిణులకు పరీక్షలు చేయగా 286 మందికి వైరస్ సోకింది. జిల్లాలో ఐదు మండలాలను హై రిస్క్ సెంటర్లుగా గుర్తించారు. సేకరించిన రక్త నమూనాలు, పాజిటివిటీ రేటు ఆధారంగా వైరస్ వ్యాప్తిగా ఎక్కువ ఉన్నట్లు తేల్చారు. జిల్లాలోని అన్ని ప్రభుత్వాస్పత్రులతో పాటు 104, 108 వాహనాల్లో ఉచితంగా హెచ్‌ఐవి పరీక్షలు చేసుకోవచ్చు. వివరాలను రహస్యంగా ఉంచుతారు. జిల్లాలో ఇచ్ఛాపురం, సోంపేట, బారువ, పలాస, టెక్కలి, పాతపట్నం, కోటబొమ్మాళి, నరసన్నపేట, బుడితి, పొందూరు, రణస్థలం, కొత్తూరు, శ్రీకాకుళం ప్రభుత్వ సర్వజన ఆస్పత్రిలో ఈ కేంద్రాలు ఉన్నాయి. శ్రీకాకుళం సర్వజన ఆస్పత్రి, టెక్కలిలో ఎఆర్‌టి (యాంటీ రెట్రోవైరల్ థెరపీ) కేంద్రం ఏర్పాటు చేసి చికిత్స మందులు అందిస్తున్నారు. మూడుచోట్ల సుఖ వ్యాధుల కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసి వైద్యం చేస్తున్నారు. సోంపేట, పలాస, ఇచ్ఛాపురం, పాతపట్నం, రణస్థలం ప్రాంతాల్లో ప్రభుత్వ సర్వజన ఆస్పత్రికి అనుబంధంగా పనిచేస్తున్నాయి. వీటిలో పరీక్షలు నిర్వహించడంతో పాటు బాధితులకు అవసరమైన వైద్యసాయం, ఉచితంగా మందులు అందజేస్తున్నారు.

**పెరుగుతున్న లెప్రసీ బాధితులు**

జిల్లాలో లెప్రసీ బాధితులు అంతకంతకూ పెరుగుతున్నారు. లెప్రసీపై ప్రతి ఆరు నెలలకోసారి వైద్యారోగ్యశాఖ అధికారులు సర్వే చేస్తున్నారు. జనవరి నుంచి ఇప్పటివరకు 150 కేసులు వెలుగు చూశాయి. ఏప్రిల్ నుంచి జూన్ వరకు మూడు నెలల కాలవ్యవధిలో 24 కేసులు నమోదయ్యాయి. గతేడాది 171 కేసులు నమోదయ్యాయి. లెప్రసీ సర్వేలో దురద, దద్దుర్లు వంటి చర్మ వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారిని గుర్తించి లెప్రసీ అని తేలితే అందుకనుగుణంగా చికిత్స అందిస్తున్నారు. వ్యాధిని బట్టి ఆరు నెలలు, ఏడాది పాటు వైద్యం అందిస్తున్నారు. కుటుంబంలో ఎవరికి లెప్రసీ సోకినా మిగిలిన సభ్యులకు వచ్చే అవకాశాలు ఉండటంతో వారి వివరాలనూ సేకరించి పరీక్షలు చేస్తున్నారు. కుటుంబ సభ్యులకి ఎవరికైనా లెప్రసీ వస్తే 20 ఏళ్లలో ఎప్పుడైనా వచ్చే అవకాశం ఉందని వైద్యారోగ్య అధికారులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వ్యాధి కారకాలు శరీరంలోనే ఉంటాయని రోగ నిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బతిన్న సమయంలో లెప్రసీ సంభవించవచ్చునని వారు చెప్తున్నారు. ప్రతిఒక్కరూ ఎప్పటికప్పుడు వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

# సీజనల్ వ్యాధులపై అప్రమత్తం


డాక్టర్ గాయత్రి, కె.కొత్తూరు పిహెచ్‌సి

**టెక్కలి రూరల్ :** వాతావరణం మార్పు వల్ల సిజనల్ వ్యాధిలపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని కె.కొత్తూరు పిహెచ్‌సి డాక్టర్ శిష్టు గాయత్రి అన్నారు. డాక్టర్స్ డే సందర్భంగా 'ప్రజాశక్తి'తో మాట్లాడారు. మండలంలో జూలై ఒకటి నుంచి ఆగస్టు 30 వరకు స్టాఫ్ డయేరియా, శిబిరాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ శిబిరంలో భాగంగా ప్రతి గ్రామంలో ఎఎన్ఎం, ఎంఎలెచ్పి, ఆశా కార్యకర్తలు ఇంటింటికీ వెళ్లి ఐదేళ్ల లోపు వయసు ఉన్న పిల్లలను నమోదు చేస్తారన్నారన్నారు. వారికి ఒఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లు, జింకు మాత్రలు అందజేసి చిన్న పిల్లల్లో విరేచనాలు రాకుండా తీసుకునే జాగ్రత్తలు, నివారణా చర్యలను తల్లిదండ్రులకు వివరిస్తామని చెప్పారు. చేతుల పరిశుభ్రత, తాగేనీరు, తల్లిపాల ప్రాముఖ్యత, భోజనం పెట్టేటప్పుడు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై అవగాహన కల్పిస్తామన్నారు. ఇంట్లోని ఆహార పదార్థాలపై ఈగలు వాలకుండా అన్నింటిపైనా మూతలు పెట్టేలా అవగాహన కల్పిస్తామన్నారు. పరిసరాల పరిశుభ్రత, మురుగునీరు నిల్వ లేకుండా, గుంతలు పూడ్చేందుకు పంచాయతీ కార్యదర్శులతో సమన్వయంతో అవగాహన కల్పిస్తామన్నారు. ఎఎన్ఎంలు, ఆశా కార్యకర్తలు గురువారం పాఠశాలలు, బుధ, శనివారాలు అంగన్వాడీ కేంద్రాలను సందర్శించి పారిశుధ్యం, చేతుల పరిశుభ్రత, ఆహారపు అలవాట్లపై పరిశీలించి ఆరోగ్య నిపుణులతో అవగాహన కల్పిస్తామన్నారు.




# జన స్వాస్థ్య అభియాన్ ప్రణాళిక

**ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం**

ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఆరోగ్య రంగంలో పూర్తిగా విధానపరమైన మార్పు అత్యవసరం. రాజకీయ జోక్యం లేనిదే ఇది సాధ్యం కాదు. ప్రజలు, వివిధ సంస్థలు, జన స్వాస్థ్య అభియాన్ వంటి సంస్థలు ఈ మార్పు కోసం కషి చేస్తున్నాయి. ప్రజల ఆరోగ్య మేనిఫెస్టోకు కొన్ని కీలక సిఫారసులు చేస్తున్నాం. ఆరోగ్య సంరక్షణ హక్కుకు పునాది. కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రజారోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తూనే వచ్చింది. ప్రజా ఆరోగ్యానికి బడ్జెట్ కేటాయింపులు తగ్గడం, కార్పొరేట్లకు ఊడిగం చేసే విధానాలు, పేద బలహీన వర్గాలకు ప్రాథమిక ఆరోగ్య సేవలు కూడా అందకపోవడం మారాలి.

**ఉపసంహరించుకోవాల్సిన చర్యలు**

ఆయుష్మాన్ ఆరోగ్య మందిర్స్ అనే చర్యను వెంటనే ఉపసంహరించాలి. పిహెచ్‌సిలు దిగువ తరగతి ప్రజలకు మెరుగైన వైద్యం, ఇతర ఆరోగ్య సేవలందించాలి. ఈ ప్రజారోగ్య కేంద్రాలు రాజకీయ పార్టీల అధీనంలో కాక రాజ్యాంగ పరమైన సూత్రాలకు అనుకూలంగా, లౌకిక సూత్రాలపై పని చేయాలి. ఈ పిహెచ్‌సిలు వివిధ ప్రభుత్వాల ఆధ్వర్యాన ఏర్పాటైనా ప్రస్తుత ప్రభుత్వం మాత్రం మతం రంగు పూసి మందిర్ అని పేర్లు పెట్టింది. ఇటువంటి పేర్లను వెంటనే రద్దు చేయాలి. పిహెచ్‌సిలను మరింత బలోపేతం చేయాలి. సేవలను మెరుగుపర్చాలి. ఆరోగ్య రంగంలో పబ్లిక్ ప్రైవేట్ పార్టనర్‌షిప్ వల్ల ప్రభుత్వ సేవలు తగ్గి ప్రైవేటుకు మరింత అవకాశాలు కల్పించే అవకాశం ఉంటుంది. చాలా రాష్ట్రాల్లో ప్రభుత్వ ఆస్పత్రులను, మెడికల్ కాలేజీలను ప్రైవేట్ వారికి అప్పగించే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. ఈ చర్యలను వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలి. ప్రధాన మంత్రి జన్ ఆరోగ్య యోజన, ఆయుష్మాన్ భారత్ వంటి పథకాలను, బీమా సదుపాయాన్ని ప్రైవేటు వారికీ అప్పగించి వారికీ లాభాలు ఆర్జించి పెట్టే ప్రయత్నాలను వెంటనే మానుకుని ప్రభుత్వ ఆధీనంలోనే అందరికీ ఆరోగ్య సేవలు, బీమా సేవలు అందించాలి.

**చికిత్సలో వివిధ పద్ధతులను కలుపుకోవాలి**

దేశంలో ఇప్పుడు హెచ్చుగా అల్లోపతి వైద్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నారు. ఆయుష్ ద్వారా వివిధ వైద్య విధానాలను ప్రోత్సహించాలి. ప్రజలకు నిర్ణయించుకునే అవకాశం కల్పించాలి. అలాగే కొన్ని పెద్ద ఆయుర్వేద మందుల కంపెనీలు, వారి ఉత్పత్తుల గురించి ఆధారాలు లేని గుణాలు కలిగి ఉన్నవిగా ప్రచారం చేస్తున్నాయి. ఇటువంటి కంపెనీల ఉత్పత్తులపై నియంత్రణ ఉండాలి. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండే ఆరోగ్య సేవలు ఉండాలి. దాని కోసం ప్రభుత్వ వైద్యాన్ని మరింత బలోపేతం చేయాలి. ఐసిడిఎస్‌ను, డే కేర్ సేవలను, పిల్లల మహిళల ఫాషన్‌పై మరింత దష్టి సారించాలి. ఆహార భద్రతా, పారిశుధ్యం, పర్యావరణం, రోడ్లపై భద్రతా అంశాలపై కూడా ప్రభుత్వం ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి.















# సర్వజనాస్పత్రిలో సూపర్ స్పెషాల్టీ సేవలు

- రోగుల్లో ఆత్మస్థైర్యంనింపే ప్రయత్నం
- మౌలిక వసతుల మెరుగునకు కృషి
- అందుబాటులో మందులు
- ప్రభుత్వ సర్వజనాస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ దాసరి షకీల

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం అర్బన్

జిల్లాలో ప్రజలకు మెరుగైన వైద్యం అందించే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వ సర్వజనాసుపత్రి వైద్యులు శ్రమిస్తున్నారని, అయితే ప్రజల్లో ఉన్న అవగాహన లోపం వల్లే కొందరు ప్రైవేట్ వైద్యులను ఆశ్రయిస్తున్నారని ప్రభుత్వ సర్వజనాస్పత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ దాసరి షకీల అన్నారు. ఇప్పుడు ఆస్పత్రిలో మౌలిక వసతులు మెరుగయ్యాయని, ఈ అవకాశాన్ని రోగులు సద్వినియోగ పరచుకోవాలన్నారు. నిరంతరాయంగా వైద్యులు అందుబాటులో ఉండి వైద్యం అందిస్తున్నారన్నారు. వైద్యులు సేవాదృక్పథంతో అప్రమత్తంగా ఉండి రోగులకు సేవలు అందిస్తున్నారన్నారు. వైద్య వృత్తిలో అందిస్తున్న సేవలను వెలకట్టలేమని, ఏ వైద్యుడైనా రోగి ప్రాణాలను రక్షించాలన్న తపనతోనే పని చేస్తారని, సకాలంలో ఆస్పత్రికి తీసుకురావడంలో రోగి తరపున ఆలసమైనా ఇబ్బందులు ఎదురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. వైద్యులపై పూర్తి విశ్వాసం ఉంటే ప్రస్తుతం ప్రభుత్వ ఆస్పత్రిలో అన్ని సౌకర్యాలు అందుబాటులో ఉన్నాయన్నారు. ఈ సౌకర్యాలను ప్రజలు సద్వినియోగ పర్చుకోవాలన్నారు.

**ప్రస్తుతం వైద్యుల పరిస్థితి ఎలా ఉంది?**

ప్రభుత్వ సర్వజనాసుపత్రిలో వైద్యం కోసం వచ్చే వారికి మెరుగైన వైద్యం అందించేందుకు వైద్యులు కృషి జరుగుతోంది. ఇన్ పేషెంట్, అవుట్ పేషెంట్ల సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగింది. ప్రస్తుతం ప్రతిరోజూ 450 నుంచి 500 మంది వరకు ఇన్‌పేషెంట్లు వస్తున్నారు. ప్రసూతి విభాగంలో రికార్డుస్థాయిలో ప్రసవాలు, ఆపరేషన్లు చేస్తున్నాం. అయితే ఇంకా కొన్ని విభాగాలు నెలకొల్పాల్సి ఉంది. ప్రధానంగా జిల్లాలో కిడ్నీ వ్యాధులతో పాటు కేన్సర్ రోగుల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉంటోంది. రిమ్స్‌లో ఏకైక సూపర్



స్పెషాలటీ నెఫ్రాలజీ మాత్రమే అందుబాటులో ఉంది. న్యూరో మెడిషన్, సర్జన్, ప్లాస్టిక్ సర్జరీ, గ్యాస్ట్రో ఎంట్రాలజీ వంటి విభాగాలు రావాల్సి ఉంది. ప్రభుత్వం సూపర్ స్పెషాలటీ విభాగాలను ప్రారంభించడానికి అనువైన పరిస్థితులు ఉన్నాయి.

**సూపర్ స్పెషాలిటీ సేవలు అందుబాటులోకి రావడానికి ప్రతిపాదనలు ఉన్నాయా?**

జిల్లాలో సాధారణ వ్యాధులతో వచ్చే వారికంటే దీర్ఘకాలిక రోగాలతో వచ్చే వారే ఎక్కువగా ఉన్నారు. వారు కొంత నిర్లక్ష్యంగా ఉండడం వలన ఆలస్యంగా వైద్యుల వద్దకు వచ్చి పరీక్షలు చేయించుకుంటారు. అందువల్ల ఎక్కువగా నష్టం వాటిల్లే ప్రమాదం ఉంటోంది. తీవ్ర స్థాయిలో ఉన్నప్పుడు రోగాన్ని నయం చేయాలంటే ఆధునిక పరికారాలు అవసరమవుతాయి. అటువంటి సౌకర్యాలు జిల్లాలో అందుబాటులో లేకపోవడం వలన ఇతర జిల్లాలకు పంపాల్సి వస్తోంది. సూపర్ స్పెషాలిటీ సేవలు మినహా మిగతా విభాగాల్లో రిఫరల్ కేసులు తగ్గాయి. ప్రస్తుతం నెఫ్రాలజీ మినహా మిగిలిన సూపర్ స్పెషాలటీ సేవలు అందుబాటులో లేవు. జనరల్ సర్జన్, జనరల్ మెడిషన్, గైనిక్, ఆర్థో, ఇఎన్‌టి, చర్మ వ్యాధులకు సంబంధించిన విభాగాలు సమర్థవంతంగా సేవలు అందిస్తున్నారు. సూపర్ స్పెషాలటీ సేవల్లో గ్యాస్ట్రో ఆంత్రాలజీ, ప్లాస్టిక్ సర్జన్, న్యూరో జనరల్, న్యూరో సర్జన్, గుండె, శ్వాసకోశ రోగులకు శస్త్ర చికిత్సలు అందించేందుకు వైద్య నిపుణులు ఉన్నారు. సూపర్ స్పెషాలిటీలో మరిన్ని విభాగాలు వస్తే పిజి సీట్లు పెరుగుతాయి. తద్వారా అటు విద్య, ఇటు వైద్యం అవసరాలు మెరుగుపడతాయి.

**అందుబాటులో వసతులు ఎలా ఉన్నాయి.?**

కళాశాలలో కొత్తగా పిజి విద్యతో పాటు యుజికి 150 సీట్లను ఏటా భర్తీ చేయడం జరుగుతోంది. వారికి వేర్వేరుగా హాస్టల్ వసతులు ఉన్నాయి. స్థానికంగా ఉండే వైద్యులు మినహా మిగిలిన వారికి క్వార్టర్స్ కూడా నిర్మించడం జరిగింది. అయితే పూర్తిస్థాయిలో క్వార్టర్స్ అందుబాటులో ఉంచాలని భావించి మరమ్మతుకు గురైన వాటిని పునర్నిర్మాణం జరిగింది. నర్సింగ్ కళాశాల నిర్మాణంలో ఉండడం వలన ప్రస్తుతం వారికి ఇక్కడే హాస్టల్‌వసతి అందించడం జరిగింది. వారు ఖాళీ చేస్తే అదనపు సౌకర్యాలు అందుబాటులోకి వస్తాయి. హాస్టల్ భవనాలు అదనంగా నిర్మించడం జరుగుతోంది. అనువైన స్థలం ఉండడం వలన కొత్తగా మంజూరైన భవనాలను నిర్మించుకుంటున్నాం. ప్రస్తుతం రూ.60 కోట్ల కేంద్ర ప్రభుత్వ నిధులతో తరగతిగదులు, లైబ్రరీ, కాంప్లెక్స్, హాస్టల్‌వసతి వంటివి నిర్మాణాలు కొనసాగుతున్నాయి.

**సమయపాలన ఎలా సాగుతోంది?**

వైద్యులు, ఉద్యోగులు సమయపాలన తప్పనిసరి. అందుకోసం బయోమెట్రిక్‌ను ఖచ్చితంగా అమలు చేస్తున్నాం. క్లోజ్ మోనటరింగ్ జరుగుతోంది. బయోమెట్రిక్ వేయకుండా మధ్యాహ్నం సమయంలో ఎవరైనా వెళితే వారికి ఖచ్చితంగా హాజరు నమోదు చేయడం లేదు. దీనివలన వీరి జీతంలో కోత పడుతుంది. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఆదేశాలను అనుసరించి ఖచ్చితంగా బయోమెట్రిక్ అమలువుతోంది. అందువలన మరింత మెరుగైన సేవలు అందించ గలుగుతున్నాం.

# తుంటిఎముకల అరుగుదల... చికిత్స

**ఆర్థోపెడిక్ వైద్యులు టి. సుధీర్**

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

వాలీబాల్, ఫుట్‌బాల్, షటిల్, బ్యాడ్మింటన్, ఖోఖో ఆడే పురుషులు, మహిళా క్రీడాకారులు క్రీడల్లో ఎక్కువగా ఒక్కసారిగా ఎగరడం, దుమకడం, ముఖ్యంగా ఒక్కసారిగా పక్కకు, పూర్తిగా వెనుకకు తిరుతుందని డిఎన్‌బి, అర్థోపెడిక్, శ్రీసాయి మెడికేర్ ఆస్పత్రి వైద్యాధికారి టి.సుదీర్ అన్నారు. డాక్టర్‌డే సందర్భంగా 'ప్రజాశక్తి'తో మాట్లాడారు. దీనివ్లల మోకాలులో ఉండే ప్రత్యేకమైన కండరాలు ముఖ్యంగా ఎసిఎల్, పిసిఎల్, మెనిసకస్ దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. ఈ కండరాలు దెబ్బ తింటే, ముడుకు వాపు రావడం, మెట్లు ఎక్కి దిగేటప్పుడు, కూర్చుని లేచేటప్పుడు ముడుపు ఒకసారి పట్టేసినట్టు, నొప్పి వస్తుంది. వీటికి ఎక్స్‌రే తిసిన తరువాత ఎంఆర్‌ఐ స్కాన్ చేసి లోపల ఇబ్బంది ఉంది అంటే, కీహోల్ సర్జరీ విధానం ద్వారా తాళంచెవి పరిమాణంలో ఉండే రంధ్రంలోంచి కెమెరా పెట్టి చూస్తూ ఆపరేషన్ ద్వారా సరిచేస్తాం.

**ముడుకుల్లోనూ, మడమలను, వచ్చేనొప్పి**

ఆర్మీ, పోలీస్ వంటి డిఫెన్స్ ఉద్యోగాల కోసం ట్రైనింగ్ అయ్యే యువకులు సాధారణంగా 4 నుంచి 5 కిలోమీటర్లు దూరం పరిగెడతారు. వీరిలో ఎక్కువ మంది ఎంపికకు రెండు మూడు నెలల ముందు మొదలుపెడతారు. మొదలుపెట్టిన వారం పది రోజుల్లోనే నాలుగైదు కిలోమీటర్ల వరకు పరిగెత్తడం చేస్తారు. దీనివల్ల సక్రమంగా ట్యూన్ అవ్వని కండరాలు, అంత ఎక్కువ ప్రెషర్ పడడంతో కొద్దిగా దెబ్బతింటాయి. అందువల్ల వీళ్ల ఎక్కువగా కాలి ముడుకుల దగ్గర, గుత్తుల దగ్గర, తుంటి ఎముక దగ్గర నొప్పి అనుభవిస్తారు. అలాగే నడుము బలం పెంచడం కోసం చేసే ఎక్సర్సైజుల వల్ల నడుము నొప్పి కూడా వస్తుంది. ఇబ్బందులు చాలా వరకు వార్మ్ అప్ ఎక్సర్సైజులు అశ్రద్ధ చేయకపోవడంతో తగ్గించుకోవచ్చు. కాకపోతే చాలామంది క్రీడాకారుల్లో ఈ ఎక్సర్సైజులు చేసిన తర్వాత కూడా నొప్పి వస్తుంది. అలాంటి



వాళ్లలో ఒకసారి పరీక్ష చేసి అవసరమైన మందులతో పాటు ఎక్సర్సైజ్ చేసే విధానంలో చిన్న మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా చాలా వరకు సమస్య తగ్గిపో తుంది. కొద్దిమందిలో ఎము కల, కండరాలలో పటుత్వం లేకపోవడం, విటమిన్లు, మినరల్స్ లోపం వల్ల కూడా ఈ సమస్యలు ఉత్పన్నమవు తాయి. వీరిలో చాలావరకు మందులతోనే తగ్గిపో తాయి. భవిష్యత్‌లో దుష్ఫలితాలు చాలా వరకు ఉండవు. రిక్రూట్‌మెంట్, యు ఉద్యోగం విషయంలో చాలామంది చక్కగానే పని చేసు కోగలరు. కొన్నిసార్లు ఎక్సర్సైజ్ చేసే విధానం సక్రమంగా ఉండకపోవడంతో ముడుకుల్లో గుజ్జు అక్కడక్కడ దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. వీటిని మనం ముందుగానే గుర్తించడంతో కీహోల్ సర్జరీ విధానం ద్వారా దెబ్బతిన్న గుజ్జుని సరిచేసే అవకాశం చాలా ఉంది.

**భుజం జారిపోవడం**

బంతిని విసిరే క్రీడాకారులు జావెలిన్ విసిరే క్రీడాకారులు 20 నుంచి 30 ఏళ్ల వయసు మధ్య గల పురుషులు, మహిళా క్రీడాకారుల్లో భుజం జారిపోతుంది. దీనికి గల కారణాల్లో భుజం చుట్టూ ఉండే కండరాలు బలం తక్కువగా ఉండడం. ఎక్కువసార్లు బంతిని విసరడం వల్ల భుజం ఎముక దెబ్బ తినడం, భుజం చుట్టూ ఉండే లెగ్మెంట్స్ పటుత్వం తక్కువగా ఉండటం ప్రధాన కారణాలు. భుజం మళ్లీ మళ్లీ జారిపోయే వ్యక్తుల్లో అయితే గనుక ఈ పై కారణాల్లో ఏదో ఒకటి తప్పకుండా ఉంటుంది. ఎంఆర్‌ఐ స్కాన్‌లో ఎక్కడ సమస్య ఉన్న విషయం తెలుస్తుంది. సమస్యకు తగ్గట్టుగా చిన్న సమస్యలకు మందులతోనూ పెద్ద సమస్యలకు ఆపరేషన్ ద్వారా పరిష్కారం ఇవ్వవచ్చు. ఆర్థోస్కోపి కీహోల్ సర్జరీ ఈ విధానం ద్వారా 1 సెంటీమీటర్ కంటే చిన్న రంధ్రం ద్వారా భుజానికి ఆపరేషన్ చేసి మంచి ఫలితాలు తీసుకురావచ్చు. ఈ ఆపరేషన్‌లో ఇంతకుముందు కేవలం పెద్ద నగరాల్లో అందులోనూ కేవలం పెద్ద పెద్ద ఆస్పత్రుల్లో మాత్రమే చేసేవారు. కానీ, ఇప్పుడు మనం ఇలాంటి క్లిష్టమైన ఆపరేషన్లను శ్రీకాకుళంలోనూ దిగ్విజయంగా చేయగలం.

**వయసుతో వచ్చే మోకాళ్ల అరుగుదల**

చాలామంది పెద్దవాళ్లలో ముడుకులు అరిగిపోతూ ఉంటాయి. ఇది సాధారణంగా వయసుతోపాటు అందరికీ వచ్చే వ్యాధి. దీనిని ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అంటాం. ఇది ముడుకుల్లో ఎంతో బాధను కలిగించి రోజువారీ పనిచేయడమూ కష్టంగా చేసేస్తుంది. దీనివల్ల ఒక మనిషి వేరే వ్యక్తిపై ఆధారపడాల్సి వస్తుంది. మోకాళ్ల అరుగుదల స్టేజ్ బట్టి మొదటి రెండు దశల్లో మందుల ద్వారా, ఆఖరి రెండు దశల్లో మోకాలి మార్పిడి ఆపరేషన్ ద్వారా వ్యక్తికి నొప్పి నుంచి ఉపశమనం తీసుకురావచ్చు. మోకాళ్ల మార్పిడి ఆపరేషన్ అన్నది ఒక అత్యాధునికమైన మంచి ఫలితాలు ఉన్న ఆపరేషన్.

**తుంటిఎముక అరుగుదల**

తుంటి ఎముక అరుగుదల అనేది సాధారణంగా వయసుతో వచ్చే ఇబ్బంది కాదు. ఇది ఇది ఇంతకుముందు జరిగిన తుంటి ఎముక విరిగిపోవడంతో గాని, తుంటి ఎముకకు రక్త సరఫరా ఆగిపోవడం వల్ల గాని, చీము పట్టడం వల్ల గాని జరుగుతుంది. మరి ఇలాంటి అత్యాధునిక ఆపరేషన్లు శ్రీకాకుళం వంటి చిన్న నగరంలోనూ చేయగలం. చాలా మంది పేషెంట్స్ ఈ ఆపరేషన్లు కేవలం విశాఖపట్నం, హైదరాబాద్, బెంగళూరు వంటి పెద్ద నగరాల్లో మాత్రమే చేయగలరని అనుకుంటారు. కానీ, ఇప్పుడు మనం శ్రీకాకుళంలోనే ఈ ఆపరేషన్లు మంచి ఫలితాలు వచ్చే విధంగా చక్కగా చేయగలం. పేషెంట్ కూడా ఇంటికి దగ్గరగా కావడం వల్ల తొందరగా ఇంటికి చేరుకోవడం, అవసరం ఉంటే వేరే వ్యక్తులను తోడుగా పిలుచు కోవడానికి చాలా సులభంగా ఉంటుంది.

## తొలిదశలో కీళ్లవాతాన్ని గుర్తిస్తే చికిత్స సులువు

కీళ్ల నొప్పులకు అనేక కారణాలు. వాతము నొప్పులు, కీళ్ల అరుగుదల నొప్పులు..పోషకాహారం లోపించడంతో వచ్చే నొప్పులు..ఒత్తిడితో వచ్చే నొప్పులు. వీటిలో కీళ్ల వాతంతో కలిగే నొప్పులను తొలి దశలో గుర్తించడం ఎంతో అవసరం.

కీళ్లవాతం రావడానికి గల కారణాలు

ఇది ఒక ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధి. సాధారణంగా మన శరీరంలో ఉండే రోగనిరోధక వ్యవస్థను సమతుల్యంగా ఉంచే కణాలు ( తెల్లరక్తకణాలు ) బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌ల నుండి మనకు రక్షణ కల్పిస్తాయి. రోగ నిరోధక వ్యవస్థలో అసమతుల్యత ఏర్పడితే మన తెల్ల రక్త కణాలు మన శరీరాన్నే దాడి చేయడం ప్రారంభిస్తాయి. దీని వలన మన శరీరంలో మార్పులను వాతం లక్షణాలు అంటారు.

**కీళ్ల వాతం లక్షణాలు**

కీళ్ల దగ్గర నొప్పులు, వాపులు రావడం, కీళ్లపై ఉన్న చర్మం ఎర్రగా కందడం, కీళ్ల నొప్పులు రాత్రి వేళ అధికంగా ఉడటం, ఉదయం సమయంలో కీలు బిగుతుగా ఉండి నొప్పి అధికంగా ఉండటం కీళ్ల వాతం లక్షణాలు.వీరికి చల్లటి వాతావరణంలో నొప్పుల తీవ్రత అధికంగా ఉంటుంది.

**కీళ్ల వాతం రకాలు**

కీళ్ల వాతంలో కూడా అనేక రకాలు ఉంటాయి. వాటి గురించి తెలుసుకుందాం.

**రుమటాయిడ్ అర్థరైటిస్**

చేతులు, కాళ్ల దగ్గర ఉండే కణుపులు దగ్గర నొప్పులు , వాపులు రావడం దీని ముఖ్య లక్షణం.

**సొరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్ ..**

సొరియాసిస్ అనే చర్మ వ్యాధి ఉన్న వారిలో వచ్చే కీళ్లవాతం

**లూపస్ :** కీళ్ల నొప్పులతో పాటు ముఖం మీద సీతాకోకచిలుక ఆకారంలో మచ్చలు రావడం, నోటిపూత, జట్టు రాలిపోవడం దీని ముఖ్య లక్షణం.

**కీళ్ల వ్యాధుల నిర్థారణ ఎలా...**



కీళ్లవాతం తీరును బట్టి, వాటితో వచ్చే ఇతర లక్షణాలు బట్టి కొన్ని రకాల రక్తపరీక్షలు, ఎక్స్‌రే ద్వారా వ్యాధిని నిర్థారించడంతో పాటు వ్యాధి తీవ్రతను కూడా అంచనా వేయొచ్చు. కీళ్లవాతం లక్షణాలు ఉన్నప్పటికీ 40 శాతం మందికి రక్త పరీక్షలు నార్మల్‌గా ఉంటాయి. వీరిని సీరోనెగెటివ్ ఆర్థరైటిస్‌గా గుర్తించి వైద్యం అందించాల్సి ఉంటుంది.

**కీళ్లవాతం నియంత్రించకపోతే వచ్చే దుష్ప్రభావాలు**

జ్వరం, విపరీతమైన నీరసం, రక్తహీనత, బరువు తగ్గడం, చర్మంపై లోతైన పుండ్లు పడటం, నరాలు చచ్చు బడటం, కంటి చూపు తగ్గడం, ఊపిరితిత్తులు పాడవడం, వంటి దుష్ప్రభావాలు ఉంటాయి. కీళ్ల వాతం నియంత్రించకపోతే చివరి దశలో దీని ప్రభావంతో బిపి, షుగర్ మాదిరిగా గుండె, మెదడుకు సంబంధించిన రక్త నాళాలపై దీని దుష్ప్రభావాలు పడతాయి.

**కీళ్లవాతం-మందులు**

కీళ్లవాతానికి చాలా మంది దీర్ఘకాలంగా ఎక్కువ మోతాదులో స్టిరాయిడ్స్, నొప్పి బిళ్లలు వాడుతూ దుష్ప్రభావానికి లోనవతున్నారు. కాని కీళ్లవాతం నియంత్రణకు ' డిఎంఎఆర్‌డి ' ( డిజీస్ మాడిఫైయింగ్ యాంటి రుమాటిక్ డ్రగ్స్ ) అనే మందులు రుమటాలజిస్ట్ పర్యవేక్షణలో తీసుకోవడం తప్పనిసరి.

**ఆహార నియమాలు**

కీళ్లవాతంతో బాధపడే వారు మంచి పోషక విలువలతో కూడిన సమతుల్యమైన ఆహారం తీసుకోవడం అవసరం. ప్రతినిత్యం ఆహారంలో పప్పు దినుసులు, పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పొట్టు తీయని తృణధాన్యాలు ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి.

# రిమ్స్‌లో రోగులకు నాణ్యమైన వైద్యం

- నమ్మకాన్ని పెంచుకుంటున్న రిమ్స్
- సర్వజనాస్పత్రిలో నైపుణ్యం గల వైద్యులు
- వైద్య కళాశాలలో రోగాలపై అధ్యయనం



ప్రభుత్వ సర్వజనాసుపత్రి

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం అర్బన్

రోగాలు చుట్టుముడితే విశాఖకు వెళ్లాల్సి వచ్చేది. అందుబాటులో కార్పొరేట్ ఆస్పత్రులు ఉన్నా పేదరోగులు అక్కడ వైద్యం చేయించుకోవాలంటే ఖర్చుతో కూడుకున్న పని. ఇటువంటి సమయంలో రాజీవ్‌గాంధీ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ జిల్లాకు పాలకులు మంజూరు చేశారు. వైద్య కళాశాల రాకతో దానికి అనుబంధంగా ఉన్న ఆస్పత్రిని అభివృద్ధి చేయాల్సిన అవసరం ఏర్పడింది. ఈ దశలో గడచిన పదేళ్లలో ఎన్నో మార్పులను సంతరించుకుంటూ వచ్చింది. కోవిడ్ రెండో దశ సమయంలో కార్పోరేట్ ఆస్పత్రులకు దీటైన వైద్యం ఇక్కడే లభ్యమైంది. ఇక్కడ తప్ప ఇంకే ఆస్పత్రికి వెళ్లినా వస్తామో రామో అన్న భయం ప్రజలను వెంటాడింది. అంతటి నమ్మకాన్ని పెంచుకునేందుకు జిల్లా యంత్రాంగం చేసిన కృషి, వైద్యుల శ్రమ పడ్డ వైనం ఇప్పుడు కార్పోరేట్‌కు దీటుగా రిమ్స్ వైద్య కళాశాలపై ప్రజలు పెంచుకున్న నమ్మకం. ఈ నమ్మకాన్ని ఎల్లవేళలా కాపాడుకునేందుకు మరింత మెరుగైన సేవలు రోగులకు అందాల్సి ఉంది.

వైద్య రంగానికి అత్యంత ప్రాధాన్యతగా గుర్తించాల్సిన అవసరం ఉంది. కేవలం రోగం వచ్చినపుడే వైద్యసేవలు అవసరమవుతాయి. కానీ కరోనా వ్యాప్తి వలన నిరంతర వైద్యసేవల అవసరం ప్రజలకు ఏర్పడింది. దీంతో వైద్య వృత్తిపై మరింత బాధ్యత పెరిగింది. బాధ్యతలతో పాటు వైద్యుల్లో సేవాదృకృథం, అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాల్సిన అవసరం తప్పనిసరైంది. వైద్య వృత్తిలో అందిస్తున్న సేవలను వెలకట్టలేం. చిత్తశుద్ధి, బాధ్యత కనబర్చి వైద్యసేవలు అందించడం వలన ప్రజల ప్రాణాలను రక్షించ గలుగుతున్నాం. కష్టమొచ్చిన రోగికి నయం చేయడం ద్వారా వైద్యులకు వచ్చే సంతృప్తి వేరు. ఎంత డబ్బులు ఇచ్చినా ఆ సంతృప్తి ముందు నిలవదు. వృత్తి ఎంపిక చేసుకున్న నాటి నుంచి ప్రతి వైద్యునికి సామాజిక బాధ్యత ఉంటుంది. పేదలకు సేవచేసే అవకాశం ప్రభుత్వ వైద్యులకు మాత్రమే ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగపర్చుకుని వైద్యం వ్యాపార దృకృదంతో కాకుండా సేవాదృకృదంతో చూడాలన్నది రిమ్స్ వైద్య నిపుణుల అభిప్రాయం.

జిల్లాలో విద్యార్థులకు వైద్య విద్యను అందుబాటులోకి తీసుకురావాలన్న తలంపుతో స్వర్గీయ వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి శ్రీకాకుళం జిల్లాకు రిమ్స్ వైద్య కళాశాలను 2008లో మంజూరు చేశారు. రూ.100కోట్ల నిధులు ఇచ్చి కళాశాలకు అవసరమైన మౌలిక వసతులను ఏర్పాటు చేసుకునేందుకు వీలు కల్పించారు. అదే ఏడాది నుంచి 100 మంది వైద్య విద్యార్థులను చేర్చుకునేందుకు వీలు కల్పించారు. వంద మంది వైద్యులను తయారు చేసేందుకు శ్రీకాకుళం రిమ్స్ వైద్య కళాశాల వేదికైంది. దీంతో పాటు నగరం మధ్యలో ఉన్న పాత ఆస్పత్రి స్థలంలోనే రిమ్స్ వైద్య కళాశాల భవనాలు నిర్మించడంతో పాటు ఆస్పత్రిని సర్వజనాసుపత్రిగా మార్చి కళాశాలకు అనుసంధానం చేశారు. దీంతో జిల్లా కేంద్రంలో మెరుగైన వైద్యసేవలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ప్రస్తుతం వైద్య రంగంలో ప్రాథమిక విద్యగా ఉన్న ఎంబిబిఎస్‌తో పిజి కోర్సులు ఇప్పుడు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఇన్ పేషెంట్, అవుట్ పేషెంట్లకు మౌలిక వసతులు పెరగడం వలన రోగుల సంఖ్య ఘనణీయంగా పెరిగింది. ప్రస్తుతం ఈ ఆస్పత్రిలో 600 పడకలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అత్యవసర సేవలకు 100 పడకలను వినియోగిస్తున్నారు. ఐసియు యూనిట్‌తో పాటు జనరల్, ఆర్థో, ప్రసూతి, సర్జికల్ వంటి పలు వార్డులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. రోగులకు నిరంతరాయంగా ఆరోగ్యసేవలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వైద్య కళాశాల రాకవలన అన్ని విభాగాలకు సీనియర్ ప్రొఫెసర్లు, ఫ్రొఫెసర్లు, సహాయక అధ్యాపకులు, ట్యూటర్లు ఇలా వివిధ కేడర్ల వారీగా నియమితులయ్యారు. నిపుణులైన వైద్యులు అందుబాటులో ఉండడం వలన ప్రస్తుతం ఇక్కడ అన్నిరకాల వైద్య సేవలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. సాధారణ రోగులకు తోడు ఇప్పుడు మారుతున్న కాలానుగుణంగా కొత్త రోగాలు పుట్టుకొస్తున్నాయి. ఆహారపు అలవాట్లు, ఇతర కారణాల వలన జిల్లాలో ప్రస్తుతం కిడ్నీ వ్యాధులు, కేన్సర్, క్షయ వంటి అనేక రకాలైన ప్రాణాంత వ్యాధులు సంక్రమిస్తున్నాయి. ఈ రోగాలపై నిరంతరాయంగా పరిశోధనలు, పరిశీలన జరపడానికి కళాశాల ఎంతగానో దోహద పడుతోంది. కిడ్నీ రోగులకు డయాలసిస్ యూనిట్ అందుబాటులో ఉంది. కాని ప్రధానంగా జిల్లాలో కిడ్నీ రోగులకు నిరంతరాయంగా వైద్యం అందించే సౌకర్యాలు అందుబాటులో లేవు. అలాగే జిల్లాలో కేన్సర్ రోగుల సంఖ్య పెరుగుతోంది. ఇంతవరకు అంకాలజీ విభాగం ప్రారంభానికి నోచుకోలేదు.

జిల్లాలో సాధారణ వ్యాధులతో వచ్చే వారికంటే దీర్ఘకాలిక రోగాలతో వచ్చే వారే ఎక్కువగా ఉన్నారు. రోగాన్ని గుర్తించడంలో ఆలస్యం వలన ప్రాణాపాయ స్థితిలో వైద్యులను ఆశ్రయిస్తున్నారు. అటువంటి వారికి సూపర్ స్పెషాలటీ వైద్యం ఇంతవరకు అందుబాటులోకి రాకపోవడం వలన రోగులకు ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయి.

### పెరిగిన వైద్య విద్యార్థులు

వైద్య కళాశాలలో యుజిలో చేరిన విద్యార్థి ఎంబిబిఎస్ కోర్సులో సుమారు ఐదున్నరేళ్ల పాటు చదువుకుంటారు. ప్రస్తుతం రిమ్స్ వైద్య కళాశాల 150 మంది విద్యార్థులను ఏటా వైద్యులుగా తీర్చిదిద్ది బయటకు పంపిస్తోంది. కళాశాల మంజూరైనపుడు 100 మందితో ప్రారంభించిన కళాశాలలో ప్రస్తుతం 150 యుజి, 20కి పైగా పిజి సీట్లు ఏటా భర్తీ చేస్తున్నారు. ఆస్పత్రిలో ఉన్న వైద్య నిపుణులకు తోడు వైద్య విద్యార్థులు తమ విద్యాబోధన సమయంలో ఆస్పత్రిలో రోగులకు సేవలందిస్తున్నారు. రూ.60 కోట్ల కేంద్ర ప్రభుత్వ నిధులతో తరగతి గదులు, లైబ్రరీ, కాంప్లెక్స్, హాస్టల్ వసతి భవననిర్మాణాలు కొనసాగుతున్నాయి. వీటితో పాటు ఆస్పత్రికి అదనంగా మరో అంతస్తు నిర్మాణం జరుగుతోంది. ప్రస్తుతం 500 పడకలకు అనుగుణంగా టీచింగ్ ఇనిస్టిట్యూట్‌ను తీర్చిదిద్దుతున్నారు.

### సొంత ఆక్సిజన్ ప్లాంటు

రిమ్స్ ప్రభుత్వ సర్వజనాసుపత్రిలో గతంలో ఐసియు యూనిట్ నిర్వహణకు ఆక్సిజన్ సిలిండర్లను ఎప్పటికప్పుడు కొనుగోలు చేసేవారు. కోవిడ్ రెండోదశ సమయంలో సిఎస్ఆర్ కింద వివిధ కంపెనీల యాజమాన్యాలు ఆస్పత్రిలో మౌలిక వసతుల కల్పనకు చేయూత నందించాయి. రోగులకు అత్యవసరంగా ఉన్న ఐసియు, ఆక్సిజన్ బెడ్లకు అవసరమైన ఆక్సిజన్ సరఫరా పైపులైన్లను సమకూర్చడంతో పాటు సొంతంగా ఆక్సిజన్ ప్లాంట్‌ను సమకూర్చుకుంది. అప్పటి కలెక్టరు నివాస్ ప్రత్యేకశ్రద్ధ కనబరుస్తూ ఈ ప్లాంట్‌ను ఎన్ఎపిఎల్ యాజమాన్యం సహకారంతో ఏర్పాటు చేయించారు. దీంతో కొంత మేరకు ఆక్సిజన్ కొరత తీరినట్టయింది.

### పిల్లల వార్డులపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ

రిమ్స్ వైద్య కళాశాలలో 100 పడకల చిన్నపిల్లల వార్డును రూప కల్పన చేశారు. ఆక్సిజన్ సరఫరా ఉండి అత్యవసర సేవలకు ఈ వార్డును వినియోగిస్తారు. ఎంపి రామ్మోహన్ నాయుడు చొరవతో ఎన్ఆర్ఐలు ఈ పడకలకు సాయపడ్డారు. దీంతో అన్ని సౌకర్యాలతో పిల్లల వార్డు ముస్తాబైంది.

### సమస్యలు ఇవే...

రిమ్స్ వైద్య కళాశాల, ఆస్పత్రిలో ప్రధానంగా తాగునీటి కొరత వేధిస్తోంది. నాగావళి నది ఒడ్డునే ఉన్నా ఇక్కడ తాగునీరు కొరత తీవ్రంగా ఉంది. రోగుల అవసరాలతో పాటు వసతిగృహాలకు, ఆస్పత్రి నిర్వహణకు నీటికొరత వేధిస్తోంది. దీనికితోడు అంతర్గత రోడ్ల నిర్మాణం, వైద్య విద్యార్థులకు గ్రౌండ్ అందుబాటులో లేదు. అత్యవసర విభాగాల్లో చేరిన రోగులకు వైద్యం సకాలంలో అందుబాటులో ఉన్నా కొద్దిపాటి నిర్లక్ష్యం వలన ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయి. దీనికితోడు ఉద్యోగులు స్థానికంగా నివాసముంటే మరింత సేవల్లో మెరుగు సాధ్యమవుతుందని రోగులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

---

# అండాశయ, కొలొరెక్టల్ కేన్సర్ చికిత్సలో పురోగతి

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం అర్బన్

ప్రామాణిక సాధారణ సర్జరీతో పోలిస్తే, హైపెక్ మెరుగైన కణితి వ్యాప్తి నివారణ. మెరుగైన సైటోటాక్సిక్ ఎఫెక్ట్‌లు, కేన్సర్ పునరావృత ప్రమాదాన్ని నివారించడం సహా అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కేన్సర్ సంబంధిత మరణాలకు అండాశయ కేన్సర్, కొలొరెక్టల్ కేన్సర్ ప్రధాన కారణం. అండాశయ కేన్సర్ పొత్తికడుపు వ్యాకోచం, ఆకలి లేకపోవడం, ముందస్తు ఆకలి సంతృప్తి, కడుపు నొప్పి, బరువు తగ్గడం లేదా బరువు పెరగడం వంటి లక్షణాలు.

### కొలొరెక్టల్ కేన్సర్ లక్షణాలు

కడుపు నొప్పి, మలబద్ధకం, అతిసారం టెనిస్ మస్. సాధారణ స్క్రీనింగ్‌ల ద్వారా ముందస్తుగా గుర్తించడం వలన చికిత్స ఫలితాలు, మనుగడ రేటు గణనీయంగా మెరుగుపడుతుంది. సాంప్రదాయక సాధారణ శస్త్రచికిత్సలో ప్రక్కనే ఉన్న ఆరోగ్యకరమైన కణజాలంతో పాటు కణితి తొలగింపు ఉంటుంది. ఇది ఎల్లప్పుడూ ఉదరంలోని ఇతర ప్రాంతాలకు వ్యాపించే మైక్రోస్కోపిక్ కేన్సర్ కణాలను తొలగించకపోవచ్చు, ఇది వ్యాధి పునరావృతానికి దారితీస్తుంది.

ఇటీవల కాలంలో హైపెర్థెర్మిక్ ఇంట్రాపెరిటోనియల్ కెమోథెరపీ (హైపెక్) శస్త్రచికిత్స అండాశయ కేన్సర్, కొలొరెక్టల్ కేన్సర్‌కు మంచి చికిత్సా ఎంపికగా ఉద్భవించింది. ఇది సాంప్రదాయ విధానాలను అధిగ మించింది. ఈ వినూత్న సాంకేతికత శస్త్రచికిత్స సమయంలో



నేరుగా ఉదర కుహరానికి వేడిచేసిన కీమోథెరపీని అందించడం, దైహిక దుష్ప్రభావాలను తగ్గించేటప్పుడు కేన్సర్ కణాలను మరింత ప్రభావవంతంగా లక్ష్యంగా చేసుకోవడం. ప్రామాణిక సాధారణ శస్త్రచికిత్సతో పోలిస్తే, హైపెక్ మెరుగైన కణితి వ్యాప్తి, మెరుగైన సైటోటాక్సిక్ ప్రభావాలు, క్యాన్సర్ పునరావృత ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంతో సహా అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.

### హైపెక్ శస్త్రచికిత్స ప్రయోజనాలు

హైపెక్ సర్జరీ యొక్క ముఖ్య ప్రయోజనాల్లో ఒకటి కణితి ప్రదేశానికి నేరుగా కీమోథెరపీ యొక్క అధిక సాంద్రతలను అందించగల సామర్థ్యం. కీమోథెరపీ ద్రావణం ఉదర కుహరం అంతటా వేడి చేయబడుతుంది, ప్రసారం చేయబడుతుంది, ఏదైనా మైక్రోస్కోపిక్ మెటాస్టేజ్‌లతో సహా ప్రాణాంతక కణజాలాల పూర్తి కవరేజీని అందిస్తుంది. ఈ లక్ష్య విధానం కేన్సర్ కణాలను మరింత ప్రభావవంతంగా నిర్మూలించడంలో సహాయపడుతుంది, అదే సమయంలో ఆరోగ్య కరమైన చుట్టుపక్కల కణజాలాలకు నష్టాన్ని తగ్గిస్తుంది.

అదనంగా, హైపెక్ శస్త్రచికిత్స సమయంలో సృష్టించబడిన హైపెర్థెర్మిక్ వాతావరణం కీమోథెరపీ యొక్క సైటోటాక్సిక్ ప్రభావాలను పెంచుతుంది, కేన్సర్ కణాలను చికిత్సకు మరింత అవకాశంగా చేస్తుంది. వేడి, కెమోథెరపీ కలయిక ఒక సినర్జిస్టిక్ ప్రభావాన్ని సృష్టిస్తుంది, పూర్తి కణితి నాశనం యొక్క సంభావ్యతను పెంచుతుంది. సాంప్రదాయ విధానాలతో పోలిస్తే హైపెక్ శస్త్రచికిత్స అధిక కణితి రిగ్రెషన్ మరియు మెరుగైన మొత్తం మనుగడకు దారి తీస్తుందని అధ్యయ నాలు చూపించాయి.

హైపెక్ శస్త్రచికిత్స యొక్క మరొక ముఖ్యమైన ప్రయోజనం కేన్సర్ పునరావృత ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. కణితి విచ్ఛేదనం తర్వాత ఉదర కుహరంలో అవశేష కేన్సర్ కణాలను తొలగించడం ద్వారా, హైపెక్ వ్యాధి వ్యాప్తిని నిరోధించడంలో సహాయ పడుతుంది. కణితి తిరిగి పెరిగే సంభావ్యతను తగ్గిస్తుంది. ఇది అండాశయ కేన్సర్, కొలొరెక్టల్ కేన్సర్ ఉన్న రోగులకు ఎక్కువకాలం వ్యాధిరహిత విరామాలకు, మెరుగైన దీర్ఘకాలిక ఫలితాలను దారితీస్తుంది.

హైపెక్ శస్త్రచికిత్స సంప్రదాయ కెమోథెరపీ నియమాలతో పోలిస్తే తక్కువ దైహిక దుష్ప్రభావాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. కీమోథెరపీ నేరుగా ఉదర కుహరానికి పంపిణీ చేయబడుతుంది. వేడి చేయబడినందున, తక్కువ మోతాదులను ఉపయోగించవచ్చు, దైహిక విషపూరితం. సంబంధిత ప్రతికూల ప్రభావాల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. హైపెక్ శస్త్రచికిత్స చేయించుకుంటున్న రోగులు సాధారణ కిమోథెరపీ చేయించుకున్న వారి కంటే తక్కువ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కలిగి ఉంటారు. ముగింపులో హెచ్ఐపిఇ శస్త్రచికిత్స అండాశయ కేన్సర్, కొలొరెక్టల్ కేన్సర్ చికిత్సలో గణనీయమైన పురోగతిని సూచిస్తుంది. సాంప్రదాయ విధానాలతో పోలిస్తే అత్యుత్తమ ఫలితాలను అందిస్తుంది. కణితి వ్యాప్తిని అరికట్టడం, సైటోటాక్సిక్ ప్రభావాలను మెరుగుపరచడం, కేన్సర్ పునరావృత ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం వంటి వాటి సామర్థ్యంతో హైపెక్ శస్త్రచికిత్స ఆధునిక అండాశయ కేన్సర్, కొలొరెక్టల్ కేన్సర్ చికిత్సకు మూలస్తంభంగా మారింది. రోగులకు, ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులకు కొత్త ఆశను అందిస్తుంది.

**- డాక్టర్ విశ్వంత్ కొత్తకోట, కన్సల్టెంట్ సర్జికల్ ఆంకాలజిస్ట్, హెచ్‌సిజి కేన్సర్ సెంటర్, విశాఖ**

---

# మెదడులో పక్షవాతంపై అప్రమత్తం

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం అర్బన్



మనసులో పెరుగుతున్న ఒత్తిడి, ఆహారపు అలవాట్లు, శారీరక శ్రమ లేక పోవడం, అతిగా ఆలోచించడం, వ్యసనాలకు గురవడం వంటి కారణాల వలన ఎక్కువ శాతం మందిలో మెదడులో పక్షవాతం సంభవిస్తోంది. మెదడులో ఉన్న రక్తనాళాలు మెత్తబడి ఒత్తిడికి గురై చిట్లిపోవడం వలన మెదడులోపలి బాగాన రక్తం గడ్డ కట్టడం, రక్త ప్రసరణ నిలిచి పోవడం వంటివి జరుగుతుంటాయి. ఈ ప్రసరణ నిలిచి పోవడం వలన చేతులు, కాళ్లు చచ్చుబడి పోవడం, మూతి వంకరగా మారడం, మాటల్లో మేస రావడం, నడవ లేని స్థితికి చేరుస్తాయి. అయితే ఇటువంటి కేసులు గతంలో 35 నుంచి 70 ఏళ్ల మధ్య వయసు వారిలోనే కనిపించేవి. కాని ఇప్పుడు 13ఏళ్లు లోపున్న వయసు వారిలోను ఇలాంటి సమస్యలు తలెత్తు తున్నాయి. ఇటువంటి సమస్య ఎదురైనపుడు మూడు, నాలుగు గంటల వ్యవధిలో దగ్గర్లో ఉన్న న్యూరో సర్జన్‌ను సంప్రదించడం ద్వారా ప్రాణాపాయం నుంచి గాని వైకల్యం నుంచి గాని బయటపడే చాన్స్ ఉంటుంది. రక్తనాళాలు మెదడులో చిట్లిపోయి రక్తం గడ్డకట్టుకుంటే ప్రసరణ ఆగి పోయి ప్రాణాలు పోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. అలాంటి సమయంలో సర్జరీ తప్పనిసరి. పెద్ద మెదడులో కంటే ఇటువంటి సమస్య చిన్న మెదడులో తలెత్తి నట్టయితే సకాలంలో మందులు వేసుకుని అనంతరం సర్జరీ చేయించుకోవాలి. అప్పుడే తిరిగి సాధారణ స్థితికి చేరుకునే చాన్స్ ఉంటుంది. ఈసమస్య రాకుండా ఉండేందుకు వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండడం, ఒత్తిడికి లోను కాకుండా యోగ, వ్యాయామం క్రమం తప్పకుండా చేసుకోవాలి. మానసిక ప్రశాంతత కోల్పోకుండా ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకుని ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి.

**- డాక్టర్ పైల లక్ష్మీనారాయణ, ప్రముఖ న్యూరోసర్జన్, శ్రీకాకుళం**

# కిడ్నీ వ్యాధులపై అప్రమత్తం

## నెఫ్రాలజిస్టు డాక్టర్ కొర్ల విద్యాసాగర్

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం అర్బన్

కిడ్నీ వ్యాధుల విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు పాటించాల్సిన అవసరం ఉందని నెఫ్రాలజిస్టు డాక్టర్ కొర్ల విద్యాసాగర్ తెలిపారు. జిల్లాలో వ్యాధి విస్తరణ, తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై డాక్టర్స్ డే సందర్భంగా 'ప్రజాశక్తి'తో మాట్లాడారు.

**కిడ్నీ వాధులు రావడానికి కారణాలు ఏంటి?**

ప్రధానంగా శాశ్వతమైన కిడ్నీ వ్యాధులు (సికెడి) రావడానికి చక్కెర వ్యాధి అదుపులో లేక పోవడం. బిపి అదుపు తప్పడం. ఎక్కువ మోతాదులో నొప్పి మాత్రలు వాడడం. తరచూ మూత్ర పిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడడం. కుటుంబ పరమైన, జన్యుపరమైన కారణాలు వల్ల గాని, కొన్ని రకాలైన పర్యావరణ కాలుష్య కారణాల వల్ల గాని ఈ వ్యాధి సోకవచ్చు. అలాగే హెపటైటిస్ బి, సి, హెచ్ఐవి వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల వల్ల గాని ఈ సమస్య తలెత్తవచ్చు. అందువల్ల తగిన జాగ్రత్తలు పాటించడం మంచిది


డాక్టర్ కొర్ల విద్యాసాగర్, నెఫ్రాలజిస్టు

**కిడ్నీ వ్యాధి సోకిందని ఎలా గుర్తిస్తాం?**

కిడ్నీ వ్యాధి సోకిందనగానే రాత్రి నిద్ర పోయిన తర్వాత ఉదయం లేచే సరికి ముఖం, కళ్లు ఉబ్బి ఉండడం. కాళ్ల వాపులు రావడం. హైబిపి, రక్తహీనత రావడం కిడ్నీ వ్యాధి లక్షణాలుగా గుర్తించాలి. రాత్రి వేళల్లో తరచూ మూత్రవిసర్జన, ఆకలి మందగించడం జరుగుతుంది. ఆయాసం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరోవైపు బరువు తగ్గి నిద్రలేమి సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎక్కువగా వాంతులు రావడం, తక్కువగా మూత్ర విసర్జన జరగడం ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలు ఉన్నట్టయితే తప్పక వైద్యులను సంప్రదించాలి.

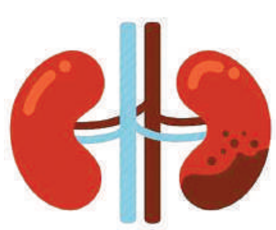
**తరచూ డయాలసిస్ చేయాలా?**

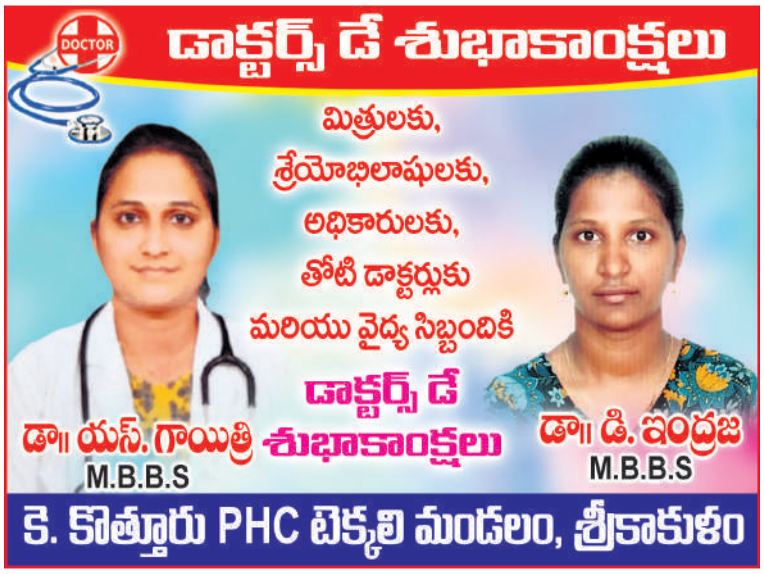
ఇది కేవలం అపోహ మాత్రమే. తాత్కాలిక కిడ్నీ వ్యాధుల్లో కొన్నిసార్లు డయాలసిస్ చేస్తే యథాస్థితిలో పనిచేయడం మొదలవుతుంది. అలాంటి వారిలో కిడ్నీ వ్యాధి పూర్తిగా నయమైనట్టే భావించాలి. వారికి డయాలసిస్ అవసరం ఉండదు. శాశ్వతమైన కిడ్నీ వ్యాదిగ్రస్థులకు మాత్రం జీవిత కాలం డయాలసిస్ అవసరమవుతుంది. అయితే కిడ్నీ వ్యాధి సోకిన కారణాన్ని బట్టి డయాలసిస్ అవసరం ఉంటుంది.

రోడ్డు ప్రమాదాల్లో మృతి చెందిన వ్యక్తుల కిడ్నీలు సేకరించవచ్చా అనే అపోహ కొందరిలో ఉంది. ఆ ప్రచారం పచ్చి అబద్ధం. బ్రెయిన్ డెడ్ అయిన వారి నుంచి కిడ్నీలను తీయాలంటే జీవనదాన్ కార్యక్రమం ద్వారానే సాధ్యమవుతుంది. అందులో పేర్లు నమోదు చేసుకున్న వారికి క్రమసంఖ్య ఆధారంగా ఇటువంటి కిడ్నీల స్థితిని బట్టి అమర్చడానికి వీలుంటుంది. అందువల్ల ఇలాంటి ప్రచారాన్ని నమ్మవద్దు. డాక్టర్ సలహాతో ఆరోగ్యవంతమైన జీవితాన్ని పొందండి.

**కిడ్నీ వ్యాధులు రాకుండా ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి**

కిడ్నీ వ్యాధికి ప్రధాన కారణం చక్కెర వ్యాధి. దీన్ని తప్పక అదుపులో ఉంచుకోవాలి. నిరంతర వ్యాయామంతో చక్కెర వ్యాధిని అదుపు చేసుకోవాలి. దీంతో పాటు బిపిని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. అహారపు అలవాట్లు, వత్తిడి లేకుండా ఉండడం వల్ల ఇది సాధ్యమవుతుంది. ఎక్కువ మంది నీరు తాగేందుకు ఇష్టపడరు. నీరు తాగడం వల్ల అతిగా మూత్ర విసర్జన జరుగుతుందని భావించి నీరు తీసుకోరు. రోజూ ప్రతి వ్యక్తీ 2 నుంచి 3 లీటర్ల నీరు తాగడం అలవాటుగా మార్చుకోవాలి. అలాగే దూమపానానికి దూరంగా ఉండాలి. మద్యం, ఇతర వ్యసనాలకు బానిసలు కావద్దు. నొప్పి మాత్రలు నిరంతం వేసుకోవడం వల్ల కిడ్నీపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. చక్కె వ్యాధి, బిపి, కుటుంబంలో ఎవరికైనా కిడ్నీ వ్యాధి ఉన్నట్టయితే తరచూ పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచింది.











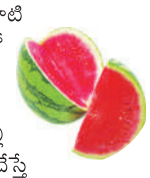




# రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోండి ఇలా..

వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే తగిన జాగ్రత్తలతో పాటు ప్రతి ఒక్కరూ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవాలి. మనం రోజూ తీసుకునే ఆహార పదార్థాల్లో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహార పదార్థాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. మరి ఆ ఆహార పదార్థాలేంటి? వాటి ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం.





**వెల్లుల్లి :** కొందరు కూరల్లో, పచ్చళ్లలో వచ్చే వెల్లుల్లి రెబ్బలను తినరు. ఇలా చేస్తే ఆరోగ్యాన్నీ వదిలేసినట్లే. వెల్లుల్లి అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటుంది. అంతేకాదు జీర్ణాశయంలో ఏర్పడే పుండ్లు, క్యాన్సర్‌కు కారణమయ్యే కణాలను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొంటుంది.

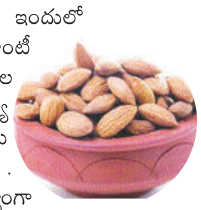




**పుచ్చకాయ :** ఎర్రగా, నల్లని విత్తనాలతో చూడగానే నోరూరించే పుచ్చకాయలో గ్లూటాథియోన్ అనే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇది శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి ఇన్‌ఫెక్షన్లు, జబ్బుల బారిన పడకుండా కాపాడుతుంది.



**స్వీట్ పొటాటో :** చిలకడదుంప, గెనిసి గడ్డ, రత్నపురి గడ్డగా పిలిచే దీంట్లో బీటా కెరోటిన్లు బాగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కణాల నుంచి ఎదురయ్యే అనర్థాలను తొలగిస్తాయి. అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా వద్ధాప్య ఛాయలను తగ్గించే విటమిన్ 'ఎ' దండిగా ఉంటుంది.



**పెరుగు :** కాస్త జలుబు చేసినట్లు అనిపిస్తే చాలు పెరుగును దూరం పెట్టేస్తారు. రోజూ కప్పు పెరుగు తింటే తరచూ జలుబు బారినపడే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. జబ్బులతో పోరాడేందుకు రోగనిరోధకశక్తిని ప్రేరేపిస్తుందని తాజా అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇందులో విటమిన్ డి ఉంటుంది. ఇది జలుబు, ఫ్లూ వంటి సమస్యను నివారిస్తుంది.

**పాలకూర :** ఇందులో ఫొలేట్ దండిగా ఉంటుంది. పాలకూరలో పీచు పదార్థం సమద్ధిగా లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా విటమిన్ సి వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కూడా లభిస్తాయి. ఇది శరీరంలో కొత్త కణాల ఉత్పత్తిలో పాలుపంచుకుంటుంది.

**బాదం :** ఇది వ్యాధినిరోధక శక్తి తగ్గకుండా కాపాడుతుంది. బాదంలో బి విటమిన్లు ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి ప్రభావాల నుంచి బయటపడడానికి సహాయపడతాయి. బాదంలో విటమిన్ ఇ సమద్ధిగా లభిస్తుంది.

**మాంసాహారం :** స్కిన్ చికెన్, చేపలు, గుడ్డులో తెల్లసొన వంటి వాటిలో ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటే మంచిది.

ఇవి మాత్రమే కాకుండా సిట్రస్ జాతి పండ్లు నిమ్మకాయ, ఆరెంజ్, కాలీఫ్లవర్, క్యారెట్, పుట్టగొడుగులు, ఓట్స్, ఉల్లిగడ్డలు, పసుపు వంటి ఆహార పదార్థాలూ మన శరీరంలో రోగ నిరోధకశక్తిని పెంచడానికి సహాయపడతాయి.









# గురక లక్షణాలు-నివారణ



ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

గురక అనేది మన జీవితంలో ఒక సాధారణ విషయమని, అది మంచి నిద్రకు నిదర్శనమని అందరం అనుకుంటాం. అయితే గురక (ఒఎస్ఎ) ఒక వ్యాధి అనేది చాలామందికి తెలియని సంగతి. మీరు గురకతో బాధపడుతున్నారా అయితే గురక కోసం కూలంకషంగా తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం చాలా ఉంది.

### గురక రకాలు

సెంట్రల్ ఆప్నియా: అనగా బ్రెయిన్ నుంచి సిగ్నల్స్‌లో తేడావలన నిద్ర సమయంలో వాయునాళంలో అవరోధం రావడం.

ఒఎస్ఎ ఆబ్‌స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ ఆప్నియా: జెనిటిక్ కారణాల వలన ఊబకాయం, థైరాయిడ్, దవడ, ఎముక లేదా పెద్ద నాలుక. నాసిక మార్గం అవరోధాలు

### ఒఎస్ఎ లక్షణాలు

- అతిగా నిద్రపోతున్నారా? (ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా?)
- గాఢ నిద్రలో ఉన్నప్పుడు హఠాత్తుగా శ్వాస ఆగిపోయినట్లు లేస్తున్నారా?



- వాహనం నడుపుతున్నప్పుడు నిద్రమత్తు వస్తుందా ?
- నిద్ర లేచినప్పుడు నోరు ఎండిపోయి దాహంగా ఉంటుందా?
- శ్వాస తీసుకోవడం ఇబ్బందికరంగా ఉంటుందా? (శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు మధ్యలో ఏదైనా అడ్డుపడినట్లు ఉండి శ్వాస ఇబ్బందిగా ఉంటుందా?)
- చదువుతున్నప్పుడు లేక టీవీ చూస్తున్నప్పుడు మీ ప్రమేయం లేకుండా నిద్రలోకి వెళ్తున్నారా?
- రాత్రి సమయంలో అతిగా చెమటలు పడుతున్నాయా, నిద్ర లేచినప్పుడు అలసటగా ఉంటుందా? పైన పేర్కొన్న ఒక లక్షణం కలిగి ఉన్న వెంటనే మీకు డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి

### గురకవలన అనర్థాలు

గురకవలన బిపి, మధుమేహం రావడంతో 10 రెట్లు అధిక అవకాశం గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, గుండెపోటు రావడానికి 10 నుంచి 15 రెట్లు అవకాశం అధికం. అన్నిటికన్నా గురక వ్యాధి ఉన్నవారిలో బైక్, కార్ డ్రైవింగ్ సమయంలో నిద్ర (పగటి నిద్ర వలన) యాక్సిడెంట్ జరిగే అవకాశం మెండుగా ఉంది.

### గురక నివారణ

గురకను స్లీప్ టెస్ట్ ద్వారా నిర్ధారిస్తారు. స్లీప్ టెస్ట్ అనగా ఒక రాత్రి మనం నిద్రపోయే సమయంలో 12 రకాల అంశాలను మీటర్స్ ద్వారా పరిశీలిస్తారు.

అంశాలు: గుండె లయ, నిద్ర స్థాయి, నిద్రలో దశలను, ఆక్సిజన్ స్థాయి, మెదడులో చర్యలను, కండరాల చలనాన్ని, ఊపిరి యొక్క ప్రవాహాన్ని, బీపీ, పల్స్, కంటి కదలికలు గమనించి గురకను దాని స్థాయిని నిర్ధారిస్తాము. గురక వ్యాధి ఉన్నవారిలో థైరాయిడ్, కొలెస్ట్రాల్ వంటి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

### గురక చికిత్సలు

స్లీప్ టెస్ట్ ద్వారా గురక నిర్ధారణ జరిగిన తర్వాత సిపిఎపి మిషన్, తీవ్రత బట్టి మందులు వాడాలి. శారీరక వ్యాయామం, ఆహార నియమాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వవలసిన అవసరం ఉంది. ఒఎస్ఎ ఉన్నవాళ్లలో గుండెజబ్బు, పక్షపాతం, షుగర్, బిసి అధికంగా రావడం అవకాశం ఉన్నది.

**డాక్టర్ గురగుబెల్లి చంద్రశేఖర్, ఎమ్‌డి,**
**ఛాతి, ఊపిరితిత్తుల వైద్యనిపుణులు**
**ఊపిరి చెస్ట్ ఆస్పత్రి, శ్రీకాకుళం**

# కిడ్నీ వ్యాధి లక్షణాలు - నివారణ

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

కిడ్నీ వ్యాధితో బాధపడుతున్న చాలామందికి వారి ప్రమాదం గురించి తెలియదు. ఇతర వ్యాధులు మాదిరిగా కాకుండా కిడ్నీ వ్యాధులు చాలా మందికి వరకు ఎటువంటి సాంకేతికాలు చూపించవు. ఉన్నవారిలో 10 శాతం మాత్రమే వ్యాధి ఉందని తెలుస్తుంది. మూత్రపిండాలు రక్తాన్ని ఫిల్టర్ చేసి మన శరీరంలోని వ్యర్థాలను తొలగిస్తాయి.

### కిడ్నీ వ్యాధి లక్షణాలు

నురగతో కూడిన మూత్రం కళ్ల చుట్టూ ఉబ్బడం, మూత్రంలో రక్తం తరచూ మూత్ర విసర్జన శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, నిద్ర పట్టడంలో ఇబ్బంది, అలసట, వికారం, ఆకలి తగ్గిపోవటం, వాంతులు బలహీనత. కిడ్నీ వ్యాధి రావడానికి హైరిస్క్ (ఎక్కువ రిస్క్) అధిక రక్త పోటు హైపర్ టెన్షన్ దీర్ఘకాలంగా నొప్పి బిల్లలు వేసుకునేవారు అధిక బరువు.

### నిర్ధారణకు పరీక్షలు

యూరిన్ ఎగ్జామినేషన్

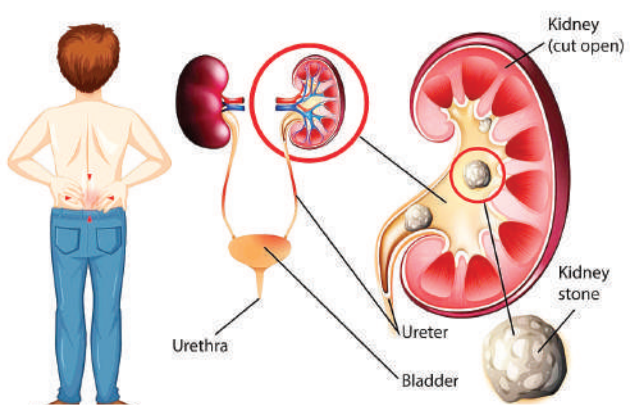


యూరిన్‌లో (ప్రోటీన్ పోవుట) ఎర్ర రక్త కణాలు పోవుట తెల్ల రక్త కణాలు పోవుట (యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్)

### రక్త పరీక్షలు

సీరం క్రియాటినిన్ బ్లడ్ యూరియా కిడ్నీ పని, తగ్గినప్పుడు పెరుగుతాయి. కిడ్నీ వ్యాధి నివారణకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు డయాబెటిస్, హైపర్ టెన్షన్ కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. రోజువారి రెండు నుంచి మూడు లీటర్లు నీరు తీసుకోవాలి

**- డాక్టర్ గురుగుబెల్లి రంగారావు,**
**కిడ్నీ వ్యాధుల సూపర్ స్పెషలిస్టు, జిఆర్ఎన్ కిడ్నీ, మెటర్నిటీ సెంటర్,**
**శ్రీకాకుళం**




# మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల సమస్యకు పరిష్కారం

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

ఈ మధ్య కాలంలో విరివిగా ఉన్న సమస్య కిడ్నీలో రాళ్లు. కోస్టల్ ఏరియా, వేడి ప్రదేశాలు మరియు డీహైడ్రేషన్ ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతాల్లో కిడ్నీ రాళ్లు సమస్య ఎక్కువ. సాధారణంగా ఎందుకు రాళ్లు వస్తాయంటే నీరు ఎక్కువగా తాటకపోవడం, డీహైడ్రేషన్, యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువుగా ఉండడం, ఎక్కువ మాంసాహారం తినడం వస్తుంది.

**లక్షణాలు**: పక్కలో నొప్పి, వాంతులు, జ్వరం, వికారం, యూరిన్ మంట ఎక్కువగా వస్తాయి. నొప్పి వచ్చినపుడు దగ్గరలో గల డాక్టర్‌తో డైనాపర్ ఇంజక్షన్ చేయించుకుంటే నొప్పి తగ్గుతుంది. తర్వాత అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్ ద్వారా రాయిని కనుక్కోవచ్చు. కొన్ని సార్లు సిటి స్కాన్ చేయాల్సి ఉంటుంది.వెంటనే దగ్గరలో గల యూరాల జిస్టను కలవవలెను. దీనికి రెండు విధాలుగా చికిత్స కలదు. మందుల ద్వారా, రాయి చిన్నదిగా ఉన్నపుడు కొన్నిసార్లు మందులతో నయం చేయవచ్చు. రాళ్లపెద్దవిగా ఉన్నా, లేదా మూత్రనాళంలో ఇరుక్కు పోయినప్పుడు లేసర్ టిథోట్రిప్సీ ద్వారా గాని కీహోల్ ద్వారా గాని, ఆపరేషన్ ద్వారా రాయిని తొలగించాల్సి ఉంటుంది. ఆపరేషన్ తరువాత తరుచుగా డిజె స్టంట్ కూడా పెట్టాల్సి ఉంటుంది. ఒకవేళ స్టంట్ పెడితే ఇచ్చిన సమయానికి మళ్లీ వచ్చి (సరాసరి 3 నుంచి నాలుగు వారాలు) స్టంట్ తీయుంచుకోవాలి. కొన్ని సార్లు ఆపరేషన్ తర్వాత జ్వరం, నిరసం ఉండే అవకాశం ఉంది.

### రాళ్లు రాకుండా ఉండాలంటే

ఒకసారి కిడ్నీలో రాళ్లు వచ్చాయంటే మళ్లీ మళ్లీ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి తగిన జాగ్రత్తులు పాటిస్తే మళ్లీ రాకుండా చూసుకోవచ్చు. అదే మనగా నీళ్లు అధికంగా తాగడం (4-6 లీటర్లు) యూరిన్ కలర్ నీళ్లలాగా ఉండేలా తాగాలి. ఉప్పు బాగా తగ్గించాలి. మాంసాహారం (చికెన్, మటన్, చేపలు) బాగా తగ్గించాలి. టమాటా, క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవర్, జామ, సీతాఫలం, జీడిపప్పు, కూల్ డ్రింక్స్, చాక్లెట్స్ మానుకోవాలి.

**డాక్టర్ బుడుమూరు రమణ, ఎంఎస్, ఎంసిహెచ్**
**కన్సల్టెంట్ న్యూరాలజిస్టు**
**మైకేర్ ఆస్పత్రి, శ్రీకాకుళం**



# షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో కాళ్లకు సంబంధించిన సమస్యలు-చికిత్స



ఈ రోజు ఆపరేషన్ చేసి పాదాలు తొలగిస్తున్న వాటిలో 60 శాతం వరకు షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులలోనే జరుగుతున్నది. షుగర్ ఉన్న వారిలో కాళ్లకు సంబంధించి ఇబ్బందులు ఏర్పడడానికి 30 - 40 రెట్లు అవకాశముంది.

### స్పర్శజ్ఞానం కోల్పోవడం వల్ల పాదాల్లో వచ్చే సమస్యలు

- తెలియకుండా తరుచూ దెబ్బలు తగలడం.
- ముళ్లు, మేకులు, రాళ్లముక్కలు వంటివి గుచ్చుకున్న తెలుసుకోలేక పోవడం.
- చలి మంటలు దగ్గర, రేడియేటర్స్ దగ్గర కూర్చుని పాదాలు కాల్చుకోవడం.
- మోటార్ సైకిల్ సైలెన్సర్ రాడ్ మీద పాదం పెట్టి కాలుతున్న తెలుసు కోలేకపోవడం.
- నిద్రపోయేటప్పుడు ఎలుకలు కరుస్తున్నా తెలుసు కోలేకపోవడం.
- వేసవికాలంలో ఇసుకమీద నడుస్తున్నప్పుడు పాదం కాలుతున్న గ్రహించలేకపోవడం.
- కొత్త చెప్పులు బిగుతుగా ఉండి పుళ్లు పడటం.
- గోరుకింద రక్తం చేరడం.

ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచంలో ఈ న్యూరోపతి బారిన పడి సగటున 10 లక్షలకు పైగా కాళ్లు తీసివేయబడుతున్నవి (ఏంపుటేషన్స్) ఈ కాళ్ల పుళ్లు వలన ఏటా ఆస్పత్రులకు వచ్చే వారి సంఖ్య 10 శాతం పెరుగుతుంది. దురదృష్టవశాత్తు ప్రతి అర నిమిషానికి ఒక కాలు తీసి వేయబడుతున్నది.

### కాళ్లకు పుళ్లు త్వరగా తగ్గకపోవడానికి కారణాలు

- షుగర్ అదుపులో లేకపోవడం
- కాళ్లకు రక్తప్రసరణ సరిగాలేకపోవడం
- సరైన యాంటీ బయాటిక్ మందులు వాడక పోవడం
- పుండ్లు ఉన్న భాగం ఎక్కువ ఒత్తిడికి గురవుతున్నప్పుడు క్కువగా నడవకూడదు.
- తగినంత రక్తం లేకపోవడం
- సరైన టీమ్‌వర్క్ లేకపోవడం
- రోగి చికిత్సకు సహకరించకపోవడం

### షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో పాదాలకు పుళ్లు కారణాలు

- స్పర్శ తగ్గిపోవడం వలన దెబ్బతగిలినా మనకు తెలియకపోవడం.
- మనకు తెలియకుండా ముళ్లు, మేకులు లాంటివి గుచ్చుకోవడం
- గోళ్లు కత్తిరించేటప్పుడు నొప్పి తెలియక పోవడం వలన చిగుళ్లు కత్తిరించుకోవడం.
- బిగుతుగా ఉన్న చెప్పులు వేసుకోవడం వలన బొబ్బలు పడే అవకాశం ఉంది.

### కాళ్లకు చెప్పులు ధరించకుండా ఎండలో వెళ్ళినపుడు ఏర్పడిన బొబ్బలు

కాళ్లకు పాదరక్షలు లేకుండా నడిచినప్పుడు ఎండ ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో కాళ్లు ఇలా కాలిబొబ్బలు ఏర్పడతాయి. అలాగే దేవాలయాలకు ఎండ ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో కాలినడక వెళ్లినపుడు ఇలాంటి పుళ్లు ఏర్పడతాయి.

### పాదాలకు ఏర్పడే రకరకాల బొబ్బలు

పాదాలకు వచ్చే రకరకాల బొబ్బలను (నీరు, చీము, రక్తంతో కూడిన) ఎలాంటి జాగ్రత్త లేకుండా వాటిని చిదిపినట్లైతే అవి చీము పట్టడానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. కనుక ఇటువంటి బొబ్బలు వచ్చినపుడు పూర్తిగా వైద్యుని పర్యవేక్షణలో చికిత్స చేయించుకోవడం వలన అవి త్వరగా నయం అవడానికి అవకాశం ఉంది.

### కాళ్ళ మడాల మీద ఏర్పడే పుళ్లు

Heel Ulcer Never Heal అనే వైద్యపరి భాషలో ఒక సామెత ఉంది. అంటే మడం మీద పడిన పుండు మానడం కష్టం. ఇది అందరి విషయంలో పూర్తిగా నిజం కాదు. ఎందు కంటే మడం మీద ఏర్పడిన పుళ్లు విషయంలో అశ్రద్ధ చేయకుండా సరియైన వైద్యం చేయించుకుంటే తగ్గిపోవడం కష్టం ఏమి కాదు.

**నివారణ:** మడం మీద పగుళ్లు లేకుండా చూసుకోవాలి. అన్ని వేళలా చెప్పులు ధరించాలి.

**- డాక్టర్ కెల్లి చిన్నబాబు, షుగర్ వ్యాధి వైద్యనిపుణులు, అపోలో షుగర్ క్లినిక్, శ్రీకాకుళం**



# పండంటి బిడ్డకు మెరుగైన వైద్యం అవసరం

**ప్రజాశక్తి- పలాస**

గర్భస్థ శిశువుకు చికిత్స అందించే వైద్యాన్ని ఫీటల్ మెడిసన్ అంటారని కాశీబుగ్గకు చెందిన ప్రముఖ స్త్రీ, ప్రసూతి, ప్రముఖ ఫీటల్ మెడిసన్ (గర్భస్త శిశువైద్యం) వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ సంపతిరావు అశ్విని అన్నారు. డాక్టర్ డే సందర్భంగా 'ప్రజాశక్తి'తో మాట్లాడారు. కడుపులో ఉన్న బిడ్డకు సమస్యలు వస్తే చికిత్స అందిస్తే ఆరోగ్యవంతమైన బిడ్డను అందించిన వారవుతారని, తల్లిదండ్రులు ఈ విషయాన్ని గమనించాలని కోరారు. ముఖ్యంగా పిండం ఎదుగుదలకు అవసరమైన మందులను నిపుణులైన వైద్యుల పర్యవేక్షణలో అందించాలన్నారు. ఫీటల్ మెడిసన్ ద్వారా కడుపులో బిడ్డ ఆ మేరకు సమస్యలకు పరిష్కారం చూపగలమని తెలిపారు. విడిపోయి అనేక కణజాలాలుగా, అవయువాలుగా, వ్యవస్థలుగా రూపుదిద్దుకోవడం ఎంతో సంక్లిష్టమైన ప్రక్రియగా ఆమె అభివర్ణించారు. ఈ ప్రక్రియ మొత్తం గర్భంలోనే ఒక ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డను రూపొందిస్తుందన్నారు. ఇదే సమయంలో ఏమైనా చిన్న లోపం జరిగితే పుట్టబోయే బిడ్డకు అంగవైకల్యం, మానసిక వైకల్యానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించారు. ఆ సమస్యలను పిండ దశలోనే తెలుసుకోవడానికి దోహదపడేది ఫీటల్ మెడిసన్ విభాగమని ఆమె తెలిపారు. సాధారణంగా 90 శాతం గర్భవతుల్లో అంతా సవ్యంగా జరిగినా.. కొందరిలో మాత్రం పిండదశలోనే కొన్ని సమస్యలు కని పించవచ్చునని ఆమె వెల్లడించారు. పుట్టుకతో వచ్చే ఆ సమస్యలను కంజె నైటల్గా పేర్కొంటారని, వాటిలో కొన్నింటికి శస్త్రచికిత్స అందుబాటులో ఉందని తెలిపారు. మరికొన్ని పెద్ద సమస్యలకు పుట్టగానే చికిత్స చేయవచ్చన్నారు. ఉదాహరణకు గ్రహణం మొర్రి వంటి వాటిని శస్త్ర చికిత్సలతో సరిచేయవచ్చునని అన్నారు. అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డకు హెర్నియా ఉంటే వెంటనే వెంటి లేటరుపై ఉంచి శస్త్రచికిత్స చేయాల్సి వస్తుందన్నారు. పుట్టబోయే బిడ్డల్లో సమస్యలను ఫీటల్ మెడిసన్ వైద్యనిపుణులు నిర్ధారణ చేస్తే.. అధునాతనమైన సదుపాయాలు కలిగిన ఆస్పత్రిలో ప్రసవం జరిగేలా ఏర్పాటు చేసుకోవాలని కోరారు.

**పిండం పెరుగుదల, పర్యవేక్షణ**

కడుపులో ఉన్న పిండం క్రమంగా పెరుగుతూ ఉంటుందని, ఏ వారానికి ఎంత పెరగాలి, ఏయే వారాల్లో ఏయే అవయవాలు రూపుదిద్దుకోవాలనే విషయాలను వేల కొద్దీ ఉదాహరణలతో అధ్యయనం చేసి వైద్యశాస్త్రం వాటి ఫలితాలను నమోదు చేసిందని ఆమె పేర్కొన్నారు.

ఆరోగ్యకరమైన ఎదుగుదల బిడ్డలో ఉంటే ఆలోచించాల్సిన అవసరం ఉండదని, అలా కాకపోతే అందుకు కారణాల ను అన్వేషించి నిర్ణయాలను తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంటుందని అన్నారు. కడుపులో ఉన్న బిడ్డ బరువు, ఆరోగ్యం, ఎదుగుదలను కలర్ ఫర్ సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో తెలుసుకోవచ్చునన్నారు. ప్రతి గర్భిణికీ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రలు ఇస్తుంటారని, దీనివల్ల పుట్టబోయే బిడ్డకు భవిష్యత్‌లో వెన్నుపాముగా రూపొందే న్యూరల్ ట్యూబ్ సరిగా రూపుదిద్దుకుంటుందని అన్నారు. ఆ సంకేతాన్ని తీసుకెళ్లాల్సిన డిఎన్ఎ సరైన రీతిలో వెళ్లేందుకు ఈ పోషకం దోహదపడుతుందన్నారు. ఇది సక్రమంగా జరగకపోతే వెన్నుపాముకు సంబంధించిన లోపాలు ఏర్పడతాయని, వీటినే వైద్యపరిభాషలో సైఫి పిలుస్తారని ఆమె తెలిపారు. ఒకవేళ ఈ సమస్య ఏర్పడితే పురిటిలోనే బిడ్డ చనిపోయే ప్రమాదముందని హెచ్చరించారు. బతికినా శారీరక, మానసిక వైకల్యం రావచ్చని సూచించారు. ప్రతి గర్భిణి స్కానింగ్ పరీక్షలను తప్పనిసరిగా చేసుకోవాలని కోరారు. వెన్నుపాము సమస్యను ట్రిపుల్, క్వాడ్రాపుల్ పరీక్ష ద్వారా గుర్తించవచ్చునన్నారు. ఇందులో పరిశీలించవచ్చునని, దాంతో పాటు బీటా హెచ్‌సిజి పాళ్లు, ఎస్ట్రాడోయిల్, ఇన్హిబినాళ్లను



తెలుసుకోవచ్చునన్నారు. ఈ పరీక్షను గర్భం ధరించిన 15 నుంచి 20వ వారం మధ్యలో చేస్తారని, ఇందులో పాజిటివ్ వచ్చినంత మాత్రాన అంగవైకల్యం ఏర్పడుతుందని చెప్పడానికి వీలులేదన్నారు.

**- డాక్టర్ సంపతిరావు అశ్విని**
**స్త్రీ, ప్రసూతి వైద్య నిపుణులు**

# వ్యాయామంతోనే మోకాళ్ల నొప్పులకు ఉపశమనం



**ప్రజాశక్తి- సోంపేట**

ఎక్కువగా 55 నుంచి 60 ఏళ్ల వయసు పైబడిన వారిలో ఎక్కువగా మోకాళ్ల సమస్యలు కనిపిస్తున్నాయని ఎలైట్ బోన్ అండ్ జాయింట్ క్లీనిక్ జాయింట్ రీప్లేస్‌మెంట్‌లో ఫెలోషిప్ ఆర్థోపెడిక్ ట్రామ అండ్ కీళ్ల మార్పిడి నిపుణులు డాక్టర్ కూన నాగేందర్ తెలిపారు. డాక్టర్స్ డే సందర్భంగా 'ప్రజాశక్తి'తో మాట్లాడారు. మోకాళ్ల సమస్యలు వాటి నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు ప్రతిఒక్కరూ అవగాహన కల్పించుకోవాలన్నారు. ఈ సమస్యకు ముఖ్య కారణాలు ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ (కీళ్ల అరుగుదల), రుమ టాయిడ్ అర్థరైటిస్ (కీళ్లవాతం)మని పేర్కొన్నారు.

**కీళ్ల సమస్యలకు ముఖ్య కారణాలు**

- వేగంగా మారుతున్న జీవనశైలి
- అధిక పని, మానసిక ఒత్తిడి
- ఎముకలు విరగడం, దెబ్బలు తగలడం
- కాలు వంకర (జన్యుపరం, జెన్యూవాల్గం)
- కాల్షియం లోపం
- విటమిన్ డి 3 లోపం
- అధిక బరువు (ఊబకాయం)
- ఎముకలు గుల్ల బారడం (అర్థరైటిస్)
- రుతుస్రావం
- వంశపారంపర్యంగా రావడం (ఏపిఫిసల్ డైస్ప్లాసియా) (హండిగోడు ఉమ్మడి వ్యాధి)
- పుట్టుక (జన్యుపరమైన లోపాలు)

**లక్షణాలు**

- ఆర్థరైటిస్ తొలిదశలో ఎటువంటి లక్షణాలు కనిపించకపోవచ్చు. కొద్దిగా వాపు, కాళ్లలో చిన్న చిన్న శబ్దాలు రావడం, కాళ్లు వంకర పోవడం, మోకాళ్లు బిగుసుకుపోవడం, కింద కూర్చున్న తరువాత సులువుగా పైకి లేవలేకపోవడం, మెట్లు ఎక్కలేకపోవడం.
- నడవడానికి కష్టపడడం జరిగితే తప్పనిసరిగా మోకాలి కీళ్ల మార్పిడి చేయించుకోవాలి.
- మోకాళ్ల సమస్యల్లో సాధారణ నొప్పి, ఒక మోస్తారు నొప్పి, తీవ్రమైన నొప్పి, అతితీవ్రమైన నొప్పి ఇలా నాలుగు రకాలు ఉంటాయి.

**సాధారణ నొప్పి**

- జిగురు మందులతోనూ, 10 నుంచి 15 రోజులు పాటు నొప్పి తగ్గేందుకు మాత్రలు వాడితే నయం చేసుకోవచ్చు.

**ఒక మోస్తారు నొప్పి**

- జిగురు, నోపి మందులతో పాటు కండరాలకు వ్యాయామం చేయడం ద్వారా ఈ నొప్పి నయం చేసుకోవచ్చు. (ఆర్థోస్కోపిక్ డెబ్రీడిమెంట్ హెచ్‌టిఒ తదితర).

**తీవ్రమైన నొప్పి**

- మామూలుగా నడవడానికి కూడా సాధ్యం కాని పరిస్థితి ఉంటే తప్పనిసరిగా కీళ్ల మార్పిడి శస్త్ర చికిత్స ద్వారా నయం చేసుకోవాలి.
- శస్త్రచికిత్సకు సరిపోని వారికి మోకాళ్లలో (పిఆర్‌పి, స్టెరాయిడ్) ఇంజిక్షన్ ద్వారా నొప్పి తగ్గించే ప్రయత్నం చేయవచ్చు.

**ఇలా చేస్తే రక్షణ పొందవచ్చు**

- అధిక బరువు తగ్గించుకోవటం
- నిరంతరం వ్యాయామం చేసినట్లయితే కీళ్ల నొప్పుల నుంచి కొంత ఉపశమనం పొందుతారు. అలాగే పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, పాలకూర, రాగులు, రాగి దోస, జావ కాల్షియం ఉన్న పదార్థాలను ఎక్కువ ఆహారంగా తీసుకోవాలి. ఉదయం సుమారు పదిహేను నిమిషాలు వరకు ఎండలో నిల్చోవడం ద్వారా విటమిన్ డి3 లోపాన్ని నివారించవచ్చు. వీలైతే సైకిల్ తొక్కడం, గోడకుర్చీ, ఈత కొట్టడం, వంటి వ్యాయామాలను, యోగాసనాలను చేస్తూ ఉండాలి.

**చేయకూడని పనులు**

- మోకాళ్ల సమస్యలు ఉన్నవారు ఎక్కువసేపు నేలపై కూర్చోవడం, పడుకోవడం, మెట్లు ఎక్కటం, ఇండియన్ టాయిలెట్స్ వాడటం చేయకూడదు.

**నివారణకు చికిత్సలపై అపోహలు**

- మోకాళ్ల కీళ్ల మార్పిడి చాలా పెద్ద ఆపరేషన్ కదా! వయసు సహకరిస్తుందా? మోకాళ్ళ కీళ్ల మార్పిడి అనేది కేవలం వయసు పైబడిన వారికి మాత్రమే వస్తుంది. ఈ ఆపరేషన్ ప్రస్తుతం అధునాతన పద్ధతుల్లో చేస్తారు. కానుక వయసు సమస్య ఉండదు.

**విశ్రాంతి అవసరం?**

- ఆపరేషన్ జరిగిన తర్వాత సుమారు రెండు నుంచి మూడు రోజుల తరువాత డాక్టర్ గారి పర్యవేక్షణలో నడకను ప్రారంభించవచ్చు.

**- డాక్టర్ కూన నాగేందర్,**
**ఎంబిబిఎస్, డిఎన్‌బి (ఆర్థో)**

## కార్పొరేట్‌కు ధీటుగా

# సాయిశ్రీనివాస్ మల్టీ స్పెషాలిటీ ఆస్పత్రి



సాయిశ్రీనివాస్ మల్టీ స్పెషాలిటీ ఆస్పత్రి

**ప్రజాశక్తి- పలాస**

ఉద్దాన ప్రాంతంలో ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం, విశాలమైన పార్కింగ్, అత్యాధునికమైన సదుపాయాలతో మొట్టమొదటిసారిగా 50 పడకల ప్రయివేటు ఆస్పత్రిని పలాస-కాశీబుగ్గ జంట పట్టణం రైల్వే గేటు డౌన్, పాత జాతీయ రహదారిలో కార్పొరేట్‌కు ధీటుగా సాయిశ్రీనివాస మల్టీ స్పెషాలిటీ ఆస్పత్రి ప్రారంభించామని ఎముకలు, కీళ్లు, వెన్నెముక వైద్య నిపుణులు, ఎంఎస్ ఆర్థోపెడిక్ డాక్టర్ టి.బాలకృష్ణ తెలిపారు. డాక్టర్స్ డే సందర్భంగా 'ప్రజాశక్తి'తో మాట్లాడారు. ఈ ఆస్పత్రిలో ఎముకలు, కీళ్లు, కండరాలు, వాతము, ట్రూమా, వెన్నెముక సంబంధించిన వైద్యం, శస్త్ర చికిత్స చేస్తామని పేర్కొన్నారు. దీర్ఘకాలిక కీళ్లనొప్పులు, కాళ్ల తిమ్మిర్లు, సయాటికా, నడుము నొప్పికి ప్రత్యేకమైన వైద్యం అందుతుందని చెప్పారు. ఆక్సిడెంట్ కేసులు ఎల్లవేళలా చూస్తామన్నారు. విరిగిన ఎముకలు, వంకర కాళ్లు, పిఒపి కట్లు ద్వారా చికిత్స చేస్తామని తెలిపారు. విరిగిన ఎముకలకు స్టీల్ రాడ్లు, ప్లేట్లు, పిన్‌ల ద్వారా శస్త్ర చికిత్స చేస్తామని పేర్కొన్నారు. కీ హోల్, కీళ్ల మార్పిడి శస్త్ర చికిత్స చేస్తామన్నారు.

అలాగే ఎంబిబిఎస్ డిజిఒ డాక్టర్ ఎం.వి.జ్యోత్స్న మాట్లాడుతూ గర్భిణులకు నార్మల్ డెలివరీ, సెజేరియన్ చేస్తామన్నారు. హై రిస్క్ ప్రెగ్నెన్సీ (బిపి, సుగరు, థైరాయిడ్), ట్యూబ్‌లో గర్భం సంతాన సాఫల్య వైద్య సేవలు అందిస్తామన్నారు. స్త్రీలకు సంబంధించిన అన్ని రకరాల వ్యాధులకు శస్త్ర చికిత్స చేస్తామన్నారు. ట్యూబెక్టమి, గర్భ సంచి, గర్భసంచిలో గడ్డలు తొలగించడం, అల్ట్రా సౌండ్ స్కానింగ్ (గ్రోత్ స్కానింగ్ యస్ టీ స్కాన్, ఉమ్మనీరు పరీక్ష, ఫీటల్ ఎథో, డాప్లర్ స్కానింగ్) చేస్తామన్నారు. పిండ దశలో జన్యుపరమైన లోపాలకు స్కాన్, వైద్య పరీక్షలు నిర్వహిస్తామన్నారు. సంతానలేమి సమస్యల పరిష్కారం, ఐవిఎఫ్ విధానం ద్వారా చికిత్స అందిస్తామన్నారు. డిజిటల్ ఎక్స్ రే, సి-ఎఆర్ఎం, స్కానింగ్ సదుపాయం, అత్యాధునికమైన పరికరాలతో లేమినలర్ ఫ్లో, మాడ్యులర్, ఆపరేషన్ థియేటర్, ఫిజియోథెరపీ సౌకర్యం, అంబులెన్స్ సౌకర్యం, ఎసి రూమ్స్, నాన్ ఎసి రూమ్స్, వెంటిలేటర్ సదుపాయం, ఐసియు, జనరల్ వార్డు, అధునాతనమైన లాబొరేటరీ, ఇసిజి వంటి సౌకర్యాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. నిరంతరం వైద్య పర్యవేక్షణ, 24 గంటలు ఫార్మసీ, 24 గంటలు జనరేటర్ సదుపాయం ఉందన్నారు. అలాగే ఉద్దానం ప్రాంతాల్లో ఉచితంగా ఉచిత వైద్య శిబిరం నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. త్వరలో ఆరోగ్యశ్రీ, ఇఎస్ఐ వంటి సౌకర్యాలు, సూపర్ స్పెషాలిటీ క్లీనిక్ అందుబాటులోకి తీసుకొస్తామన్నారు. శ్రీహర్ష ఎండీ, చర్మవ్యాధి నిపుణులు డాక్టర్ ప్రతి శుక్రవారం సాయిశ్రీనివాస్ మల్టీ స్పెషాలిటీ ఆస్పత్రి వచ్చి రోగులకు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహిస్తారని అన్నారు.

# అధునాతన పరికరాలతో నేత్ర వైద్య పరీక్షలు

## షీలా తంగరాజన్ నేత్ర ఆస్పత్రి వైద్యులు షీలా


నేత్రాలను పరీక్షిస్తున్న వైద్యులు షీలా

ప్రజాశక్తి- సోంపేట

నేత్ర వైద్య సేవలో 32 ఏళ్ల విశేష అనుభవం ఉన్న డాక్టర్ షీలా తంగరాజన్ ఆధ్వర్యాన ఈ ప్రాంత ప్రజలకు వైద్య సేవలు అందిస్తున్నామని ఆస్పత్రి వ్యవస్థాపకులు, నిర్వాహకులు డాక్టర్ షీలా తెలిపారు. డాక్టర్స్ డే సందర్భంగా 'ప్రజాశక్తి'తో మాట్లాడారు. 2014లో పలాసలో ప్రారంభించిన ఈ ఆస్పత్రి సేవలను సోంపేట, ఇచ్ఛాపురం, విశాఖపట్నం తదితర ప్రాంతాలకు విస్తరించిందన్నారు. తనలాగే మహిళలు తన స్వశక్తితో ఎదగాలనే ఉన్నత ఆశయంతో మహిళా సాధికారతకు పెద్దపీట వేస్తూ ఆప్తోమెట్రిస్టులుగా ఎంతో మందికి శిక్షణ ఇప్పించామని చెప్పారు. వారంతా ప్రస్తుతం వివిధ ఆస్పత్రుల్లో ఉద్యోగాలు చేయడమే కాకుండా సొంతంగా షాపులను సైతం నిర్వహించుకుంటున్నారని అన్నారు. అత్యాధునికమైన లెన్స్‌పై అవగాహన, నేత్ర వైద్య పరీక్షలపై శిక్షణ ఇవ్వడంతో చాలామంది యువతీ, యువకులకు స్వయం ఉపాధి పొందే అవకాశాన్ని కల్పించామన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలకు, విద్యార్థులకు ప్రత్యేక వైద్య శిబిరాలు నిర్వహించడమే కాకుండా వారికి ఉచితంగా మందులు, కళ్లద్దాలను అందిస్తూ తన సేవలను కొనసాగిస్తున్నారు.

ప్రజలకు విశేషమైన నేత్ర వైద్య సేవలు అందించే క్రమంలో తొమ్మిదేళ్లు పూర్తి చేసుకున్న షీలా నేత్రాస్పత్రి ప్రస్తుతం పదో వార్షికోత్సవం నిర్వహించుకుంటున్నామని అన్నారు. నేత్ర ఆరోగ్య పరిరక్షణ గురించి పూర్తిస్థాయి కౌన్సిలింగ్, క్వాలిఫైడ్ థియేటర్ సిబ్బంది వీరందరూ వారికి కావలసిన పూర్తిస్థాయి నైపుణ్యాలు పొంది సేవలు అందిస్తున్నామని చెప్పారు. ఎమర్జెన్సీ కేసులకు ఎల్లవేళలా నిపుణులైన వైద్యులచే వైద్యం అందిస్తున్నామని తెలిపారు. అధునాతన, అతి విలువైన పరికరాలు ఉన్న ఆపరేషన్ థియేటర్‌లో ఆపరేషన్ నిర్వహిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. సామాజిక సేవలో భాగంగా స్థానిక ఎన్‌జిఒల సహాయాన్ని తీసుకుంటూ, సామాజిక సేవ లక్ష్యాల్ని సాధిస్తూ గ్రామ ప్రజలను నేరుగా చేరి, సర్వే చేస్తూ ఉచిత వైద్య సేవలు అందజేస్తూ ఉన్నామన్నారు. సమగ్ర సంరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం, వారి సేవల ముఖ్య లక్షణమని అన్నారు. ఇది మొత్తం కుటుంబానికి నేత్ర సంరక్షణలో అత్యుత్తమ కేంద్రంని తెలిపారు.


నేత్ర వైద్యులు షీలా

# పెరుగుతున్న అలర్జిక్ రైనైటిస్ వ్యాధులు



**ప్రజాశక్తి - శ్రీకాకుళం**

ప్రస్తుతం విపరీత వాతావరణ మార్పుల వల్ల ఇఎన్‌టి ఒపికి ఎక్కువగా వచ్చే వారిలో అలర్జిక్ రైనైటిస్ అనే వ్యాధితో బాధపడే వారిని సాధారణంగా చూస్తున్నాం. అలెర్జిక్ రైనైటిస్ అనేది రోగ నిరోధక వ్యవస్థ స్పందనలో మార్పులతో ఏర్పడే వ్యాధి. ఇది ముక్కు దిబ్బడ, ముక్కు స్రవించడం (కారడం) తుమ్ములు, ముక్కు దురద వంటి లక్షణాలు కలిగి ఉంటాయి. వీటితో పాటు కళ్లు, అంగిలి, గొంతు దురద కూడా ఉండవచ్చు. అలర్జిక్ రైనైటిస్‌ను సాధారణంగా రెండు విధాలుగా గుర్తించవచ్చు. మొదటిది సీజనల్ వచ్చేవి. అంటే వర్షాకాలం, శీతాకాలం వంటివి మొదలైనప్పుడు వచ్చేవి. రెండో రకం పెరిన్నియల్ మొత్తం ఏడాది పొడవు ఉండేది.

**కారణాలు :** పుప్పొడి రేణువులు, డస్ట్ మైట్, బొద్దింకలు, చుండ్రు, జంతువుల వల్ల ఏర్పడే దుమ్ము, ధూళి, పొగ వంటివి. జెనిటిక్ ఎఅ తల్లిదండ్రుల నుంచి సంక్రమించవచ్చు. సీజనల్ అలర్జిక్ రైనైటిస్ ఉన్న వారు పొద్దున్న లేవగానే 20 నుంచి 30 సార్లు తుమ్ముతారు. తరువాత ముక్కు కారుతూ, దురద వస్తుంది. కొన్నిసార్లు ఊపిరి ఆగినట్టుగా కూడా అనిపిస్తుంది. దీనినే (బ్రాంకో స్పాజమ్) అంటాం. అయితే సీజనల్ మారగానే ఇది తగ్గిపోతుంది. అదే పెరిన్నియల్ రైనైజిస్ ఉన్నవాళ్లు సమయానికి అంత తీక్షణత ఉండదు. కానీ, ఎక్కువగా వాతావరణం చల్లగా ఉంటే ఈ వ్యాధి సోకుతుంది. ఎప్పుడూ ముక్కు దిబ్బడ ఉండడం, వాసన గ్రహించకపోవడం, ముక్కులోంచి గొంతులోనికి ద్రవంలాగా వస్తూ ఉండడం, పొడి దగ్గు ఉండడం, చెవి మూసుకుపోయినట్లు అనిపించడం లాంటివి మనం గమనించవచ్చు. అలాగే ఇది కొన్ని విపరీత పరిణాలకు దారి తీయవచ్చు. అవి సైనసైటిక్ రావడం, ముక్కలో కండరాలు ఏర్పడడం. వీటిని పాలిప్స్ అంటాం. మధ్య చెవిలో నీరు చేరడం. పిల్లల్లో అయితే నోరు తెరిచి గాలి తీసుకోవడం, ఆస్తమా ముప్పు ఉంటుంది.

**వ్యాధి నిర్ధారణ:** మొదటిగా పేషెంట్ చెప్పే లక్షణాలు, తరువాత జిఇయెసినోఫిక్ కౌంట్, ముక్కు స్మియర్, అలాగే స్కిన్ ప్రిక్ టెస్ట్, సిటీ స్కాన్.

**చికిత్స:** మొట్టమొదటిగా వ్యాధిని నిరోధించడం. అంటే దుమ్ము, ధూళికి దూరంగా ఉండడం, పెంపుడు జంతువులకు దూరంగా ఉండడం, కొన్ని రోజుల పాటు మనం పనిచేసే చోటు మార్చడం, ఏదైనా తినడం వల్ల వస్తే ఆపదార్థాలు తినకపోవడం, తలగడ కవర్లు, బెడ్ షీట్లు పొడిగా శుభ్రంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

**మందులతో చికిత్స:** మొదట సిట్రిజెన్ వంటి మందులు, మైల్డ్ స్టిరాయిడ్ స్ప్రేలు వాడాలి. తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటే స్టిరాయిడ్ మందులు మాత్రల రూపంలో తీసుకోవాల్సి రావచ్చు. ఇమ్యూనో థెరఫీ వంటి ఆధునిక చికిత్సలు ప్రయత్నించవచ్చు. ఏదైనా పాలిప్స్, ముక్కు దూలం వంకర ఉండి వ్యాధి తీవ్రంగా ఉంటే శస్త్రచికిత్సలు పరిగణించవచ్చు.

**- డాక్టర్ కె.పి.నాయుడు, ఎంబిబిఎస్, ఎంఎస్, ఇఎన్‌టి (ఒఆర్ఎల్, హెచ్ఎన్ఎస్), ఇఎన్‌హెడ్, నెక్ సర్జన్**

# పెరుగుతున్న ఆరోగ్య అసమానతలు - ప్రభుత్వాల పాత్ర

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

1990 తర్వాత ఆర్థిక సంస్కరణలు ప్రైవేట్, కార్పొరేట్ ఆస్పత్రుల విస్తరణను వేగవంతం చేశాయి. ఇది ఆంధ్రప్రదేశ్‌తో సహ అన్ని రాష్ట్రాలలో ఆరోగ్యాన్ని ఒక సరుకుగా మార్చడానికి దారి తీసింది. భారతదేశ జనాభా 2011 - 2020 మధ్య సుమారుగా 13.25 శాతం పెరిగింది, అయితే కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అదే దశాబ్దానికి మొత్తం ప్రజారోగ్యంపై పెట్టిన అదనపు ఖర్చు కేవలం 0.39 శాతం మాత్రమే. దాదాపు 10 లక్షల మంది చిన్న పిల్లలు అతిసారం (డయేరియా) వ్యాధి నుంచి, 40 లక్షల మంది టీబీ నుండి, ప్రతి పది మందిలో ఏడుగురు సంక్రమిత వ్యాధుల (కమ్యూనికేబుల్) నుంచి ప్రతి ఏడాదీ చనిపోతున్నారు. ఈ వ్యాధులను, మరణాలను నిలువరించేందుకు ప్రభుత్వాసుపత్రులు తమకు కేటాయించిన తక్కువ వనరులతో నిత్య పోరాటం చేస్తూనే ఉన్నాయి.

ప్రభుత్వం తమ విధానాల్లో, పరిపాలన విషయంలో నయా ఉదారవాదాన్ని పెంచి పోషించేవిధంగా మారడం వలన ప్రాథమిక ఆరోగ్య సంరక్షణను అందించడంలో, అందులో సమస్యలను పరిష్కరించడంలో విఫలమైందని అనేక అధ్యయనాలు తెలియజేస్తున్నాయి. పోయటర్ అభిప్రాయం ప్రకారం ఇటువంటి ప్రభుత్వ విధానాల ప్రధాన లబ్ధిదారులు పెద్ద స్థాయి వ్యాపార వర్గాలు. ఇవి మూలధన సమీకరణకు కొత్త మార్గాలను తెరిచాయి. ఆరోగ్య రంగం భారతదేశంలో అతిపెద్ద వ్యాపారాలలో ఒకటిగా ఉద్భవించింది. 2020లో $ 194 బిలియన్ల మార్కెట్ పరిమాణంతో ఉన్న హెల్త్ ఇండస్ట్రీ 2022 నాటికి $ 372 బిలియన్లకు చేరుకుందని అంచనా (ఇండియా బ్రాండ్ ఈక్విటీ ఫౌండేషన్ నివేదిక 2020), 2019-20లో పెద్ద మొత్తంలో $ 50 బిలియన్ల ఎఫ్‌డిఐలను పొందింది. ఇది 2000-01లో కేవలం $ 2.5 బిలియన్లు ఉండేది. మార్చి 2021లో మొత్తం భారతీయ బిల్లియనీర్ల సంఖ్య 102 నుండి పెరిగి 140 అయింది. ఇందులో 10 మంది సంపన్న భారతీయులలో ఇద్దరు ఆరోగ్య సంరక్షణ రంగం నుండి వారి సంపదను పొందారు. సీరమ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌కు చెందిన సైరస్ పూనావాలా అతి పెద్ద ధనవంతుల్లో ఆరవ స్థానానికి ఎదిగారు. అలాగే ఆ సంస్థ సంపద కరోనా సమయంలో 74 శాతం పెరిగింది. (ఐఐఎఫ్‌ఎల్ వెల్త్ హురున్ ఇండియా రిచ్ లిస్ట్ 2021). తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల నుండి టాప్ 10 ధనవంతులలో ఎనిమిది మంది ఫార్మాస్యూటికల్ పారిశ్రామికవేత్తలే. 2020-21లో వారి మొత్తం సంపద 54 శాతం పెరిగింది. (ఐఐఎఫ్‌ఎల్ సంపద హురున్ ఇండియా రిచ్ లిస్ట్ 2021). ఇప్పుడు మన ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి సంబంధించి పరిశీలిస్తే.. రాష్ట్రంలో కొన్ని ఆరోగ్య సూచీలలో మెరుగుదల ఉన్నప్పటికీ - ఉదాహరణకు ప్రసూతి మరణాల రేటు, శిశు మరణాల రేట్లలో గణనీయమైన మార్పులు వచ్చాయి. ఇది హర్షించదగ్గ పరిణామం. అయితే, రెండు ప్రధాన పోకడలు తీవ్రమైన ఆందోళనను సూచిస్తున్నాయి. ఒకటి సంక్రమిత వ్యాధులు, రెండు తమ స్వంత జేబుల్లోంచి అయ్యే వైద్య ఖర్చు. మొదటి విషయానికి వస్తే, సంక్రమిత వ్యాధులు మొత్తం వ్యాధి భారంలో మూడింట ఒక వంతు. రాష్ట్రంలో ఈ భారం 29 శాతం కాగా కేరళ లాంటి రాష్ట్రాల్లో ఇది కేవలం 13 శాతం మాత్రమే. అలాగే వెక్టర్ ద్వారా లేక నీటి ద్వారా సంక్రమించే కుష్టు వ్యాధులు, టీబీ, హెచ్ఐవి ఎయిడ్స్, ఐరన్ లోపం, రక్తహీనత, ముందస్తు జనన సమస్యలు, శ్వాస కోశ ఇన్ఫెక్షన్లు, అతిసార వ్యాధులు, పోషకాహార లోపం, కిడ్నీ జబ్బులు, మద్యం, మాదకద్రవ్యాల వినియోగం వంటి మొదటి పది ప్రాణాంతక వ్యాధులలో రాష్ట్రం అగ్రగామిగా కొనసాగుతోంది. రెండోది... రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గొప్పగా చెప్పుకునే ఆరోగ్యశ్రీ (రాష్ట్ర ప్రాయోజిత ఆరోగ్య బీమా) కింద 90 శాతం కుటుంబాలలో కనీసం ఒక్కరైనా సభ్యుడుగా ఉన్నప్పటికీ, వైద్యం కోసం తమ స్వంత జేబుల్లోంచి పెట్టే ఖర్చు చాలా ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటోంది.

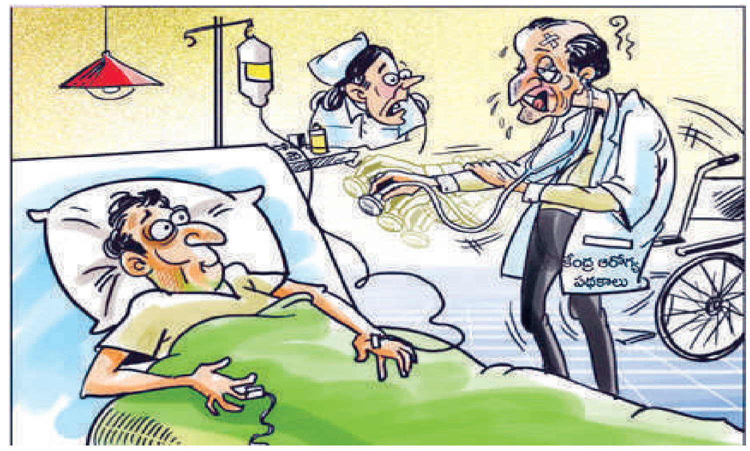
**వ్యాధుల భారం, ఆరోగ్య అసమానతలు**

2014లో ఉమ్మడి రాష్ట్ర విభజన తర్వాత ఆంధ్రప్రదేశ్ తన మొత్తం రాష్ట్ర బడ్జెట్‌లో ఆరోగ్య రంగానికి కేటాయించింది కేవలం 4.2 శాతం మాత్రమే. కరోనా సమయంలో రెండు సంవత్సరాలు కొంచెం ఎక్కువ 6 శాతం 2021-22లో కేటాయించారు. జాతీయ ఆరోగ్య వ్యయం 40.8 శాతం అయితే, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కేవలం 30 శాతం మాత్రమే ఖర్చు పెడుతోంది. అయితే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పెడుతున్న 30 శాతం వ్యయం ఎక్కువ భాగం ఎక్కడ నుండి వస్తోందని చూస్తే దాదాపు 67 శాతం తమ స్వంత జేబుల్లోంచి (ఔట్ ఆఫ్ పాకెట్ ఎక్స్‌పెన్సెస్) వైద్య ఖర్చులు భరించాల్సి వస్తోంది. ఇది జాతీయ సగటు (48.8శాతం) కన్నా ఎక్కువే. దీని ప్రభావం అన్ని వర్గాలు, కులాలు, జెండర్స్ మీద ఒకే రకంగా ఉందా అంటే కాదు అనే చెప్పాలి. కింది వర్గాలు, కులాల మీద విపరీతమైన భారం పడుతోంది. వీళ్లకు ఖర్చులు సమకూర్చుకోగలిగితే వైద్యం దొరుకుతుంది. లేకుంటే వైద్యం జోలికి వెళ్లరు. ఇవన్నీ ఏమి సూచిస్తున్నాయంటే, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో అట్టడుగు వర్గాలు, కులాలు, స్త్రీ పురుషులకు పెరిగిన వ్యాధి భారం, అసమానతలు, దుర్బలత్వాన్ని స్పష్టంగా సూచిస్తుంది.

భారతదేశంలో ఆరోగ్య సంరక్షణ, వైద్య చికిత్స కోరుకునే ప్రక్రియలో ప్రజలు ఏ మేరకు పేదరికానికి గురవుతున్నారో వ్యయ విశ్లేషణ (ఎక్స్‌పెండిచర్ అనాలసిస్) వెలుగులోకి తెస్తుంది. జనాభాలో 3 శాతం-4 శాతం మంది సగటున ప్రతి సంవత్సరం దారిద్ర్య రేఖకు దిగువన నెట్టివేయబడుతున్నారని అంచనాలు చూపిస్తున్నాయి. దీని ఫలితంగా ఆరోగ్య అసమానతలు పెరుగుతున్నాయని, ఈ పరిస్థితికి ముఖ్యమైన కారణం ఇన్ పేషెంట్ ఆసుపత్రి చికిత్స అన్న విషయం ప్రాథమిక అధ్యయనాలు చెపుతున్నాయి. ఇన్ పేషెంట్ ఆసుపత్రి చికిత్స చాలా ఖర్చుతో కూడుకొన్న కారణంగా వైద్య ఖర్చులు క్రింది వర్గాలకు భారమయ్యాయి. కోవిడ్- 19 కోసం సగటు వైద్య వ్యయం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో చికిత్స పొందుతున్న రోగులు రూ.17 వేలు చెల్లిస్తే, ప్రైవేట్ ఆసుపత్రుల విషయంలో ఇది ఐదు కంటే ఎక్కువ రెట్లు అంటే, వారికి సగటున రూ.90 వేలు ఖర్చయిందని కరోనా ఏకల్ మహిళ పునరావాస్ సమితి మరియు జన్ ఆరోగ్య అభియాన్ చెపుతోంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఆసుపత్రి చికిత్సకు రూ.13,010 సగటున ఖర్చయితే, పట్టణ ప్రాంతాల్లో రూ.30,112 ఖర్చవుతోంది. ముఖ్యంగా 50 శాతానికిపైగా వ్యయం మందుల మీదే ఖర్చు పెట్టాల్సి వస్తోంది. కాబట్టి రాజ్య స్వభావం, దాని సంస్కరణలను, ప్రభుత్వాలు, పాలక వర్గాలను విశ్లేషించడం ద్వారా మనకు స్పష్టత వస్తుంది.

**1970 నుండి 1990 వరకు ఆరోగ్య సంరక్షణలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పాత్ర**

1970 నుండి రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు తగిన ప్రజారోగ్య మౌలిక సదుపాయాలను అందించ లేదని, ప్రాథమిక మాధ్యమిక సంరక్షణను అందించడంలో విఫలమయ్యాయని స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ఈ రెండు దశాబ్దాలలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తన వ్యయాన్ని తగ్గించింది. ప్రభుత్వ రాయితీలు ప్రైవేటు వ్యక్తులకు (ప్రొవైడర్లకు) మళ్ళించబడ్డాయి. దీని ఫలితంగా ప్రైవేటు నర్సింగ్ హోమ్‌లు, ఆస్పత్రులు ఆవిర్భవించాయి. 1980 దశకంలో వైద్యులు,




ప్రవాసీ భారతీయులు (గత దశాబ్దాలలో రాష్ట్రంలో వైద్య విద్యను అభ్యసించినవారు), వ్యాపారవేత్తలు ప్రైవేటు ఆసుపత్రులను స్థాపించడానికి ప్రభుత్వం వెసులుబాటు కల్పించింది. ప్రైవేట్ ఆసుపత్రి లేదా నర్సింగ్ హోమ్ నిర్వహణ తక్కువ ఖర్చుతో చేయడానికి కావలసిన సిబ్బంది, వైద్య పరికరాలపై దిగుమతి రాయితీలు ప్రభుత్వం కల్పించడం వల్ల, ప్రైవేట్ రంగం దీన్ని మార్కెట్ అవకాశంగా భావించింది. తద్వారా పెట్టుబడి ఆరోగ్య రంగంలోకి చొచ్చుకుపోయింది. అందువల్ల ప్రైవేటు ఆసుపత్రులు పుట్టగొడుగుల్లా పుట్టుకొచ్చాయి.

1990 తర్వాత ప్రభుత్వం చేపట్టిన సంస్కరణలు కార్పొరేట్ ఆసుపత్రుల పెరుగుదలను ప్రోత్సహించాయి. 1988లో హైదరాబాద్‌లో ఏర్పాటైన అపోలో హాస్పిటల్ మొదటి కార్పొరేట్ ఆసుపత్రి. సాంకేతికతలో పెరుగుతున్న మూలధన తీవ్రత, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రాయితీతో కూడిన భూమి ధరలు, కేంద్ర ప్రభుత్వంచే వైద్య పరికరాలపై దిగుమతి పన్ను, రాయితీలు, వైద్య సంరక్షణ లాంటి అంశాలు కార్పొరేటీకరణకు మద్దతునిచ్చాయని పలు అధ్యయనాలు తెలియచేస్తున్నాయి. అప్పటి నుండి వివిధ ఆసుపత్రుల నెట్‌వర్క్‌లు తమ పరివాహక ప్రాంతాలను విస్తరించేందుకు ప్రయత్నించాయి. రోగులను హైటెక్ చికిత్స కోసం ప్రధాన సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రులకు ప్రైవేట్ క్లినిక్స్ నుండి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల వరకు రెఫరల్ గొలుసులను సృష్టించడం ద్వారా సులభతరమయ్యింది. ఈ ఆసుపత్రులను ప్రోత్సహించడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తక్కువ ధరలకు భూమిని అందుబాటులోకి తెచ్చింది. 10 శాతం పేదలకు ఉచిత చికిత్స చేస్తామన్న రాత పూర్వక హామీతో ప్రభుత్వం అన్ని రాయితీలు కార్పొరేట్ ఆసుపత్రులకు ఇచ్చింది కానీ అవి ఏవీ అమలు కాలేదు. వాటిని ప్రభుత్వాలు నియంత్రించడంలో ఘోరంగా విఫలమయ్యాయి. ఇది రాజ్యం వర్గ స్వభావాన్ని స్పష్టంగా తెలియజేస్తుంది.

ప్రభుత్వ ఆరోగ్య సంరక్షణ ఎజెండా ప్రాథమిక ఆరోగ్య సంరక్షణ నుండి ద్వితీయ, తతీయ సంరక్షణకు పునఃప్రాధాన్యత 1980 చివరి సంవత్సరాలలో ఇవ్వబడింది. ఈ ప్రక్రియలో ప్రభుత్వ ఆరోగ్య సంరక్షణ సంస్థలను బలోపేతం చేయడానికి, పాలనా నిర్వహణలను క్రమబద్ధీకరించడానికి 1986లో విజయవాడలో యూనివర్సిటీ ఆఫ్ హెల్త్ సైన్సెస్ స్థాపించబడింది. ఆ తరువాత 1987లో ఆరోగ్యం, కుటుంబ సంక్షేమం విభాగం ప్రారంభించి, దానిలో ఆంధ్రప్రదేశ్ వైద్య విధాన పరిషత్తును (ఎపివివిపి) భాగం చేసింది. అమెరికా, ఇతర దేశాల నుండి తిరిగి వచ్చిన వైద్యుల ఆలోచన మేరకు ఈ సంస్కరణలను అమలు చేశారు. ప్రైవేట్ వ్యవస్థాపకత స్ఫూర్తితో ప్రభుత్వ ఆరోగ్య సంస్థలు పని చేయాలన్నది వాళ్ళ సూచన. ఈ సంస్కరణల ముఖ్య ఉద్దేశం జిల్లా, ఉపజిల్లా స్థాయిలో ద్వితీయ స్థాయి ఆసుపత్రులను బలోపేతం చేయడమే. అయితే ఇది ప్రాథమిక ఆరోగ్య వ్యవస్థను నిర్వీర్యం చేయడం ద్వారా జరిగింది. ఎపివివిపి ఆసుపత్రులు మొదటి రెఫరల్ ఆసుపత్రులు, దాని స్వంత వనరులను సమీకరించుకునే అధికారాలు కలిగిన స్వయం ప్రతిపత్తి సంస్థగా భావించబడ్డాయి. అయితే ఈ ప్రభుత్వ వ్యవస్థను కూడా బలహీన పరిచారు. దీనికి ఒక్క ఉదాహరణ... ప్రస్తుతం 2023లో 101 పోస్టులలో కేవలం 40 శాతం మంది మాత్రమే పర్మనెంట్ ఉపాధిపై నియమించబడ్డారు. మిగతా సిబ్బంది అంతా ఔట్‌సోర్సింగ్, కాంట్రాక్టు ఉద్యోగాల్లో పని చేస్తున్నారు. ఆరోగ్య రంగంలో సంస్కరణలు కీలకమైనప్పటికీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విధానాలు వాస్తవానికి ప్రాథమిక ఆరోగ్య సంరక్షణను బలహీనపరిచాయి. ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలను ప్రైవేట్ వ్యక్తులు, సంస్థల చేతుల్లో పెట్టడానికి ప్రభుత్వాలు ప్రయత్నించిన మాట వాస్తవమే. అయితే ఈ ప్రయత్నాలు ఫలించలేదు. ప్రాథమిక ఆరోగ్య సంరక్షణ సౌకర్యాలు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా విస్తృతంగా ఉన్నాయి. దాదాపు 65 వేల మంది పనిచేస్తున్నప్పటికీ, ఉపకేంద్రాలు, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలలో చికిత్స పొందిన కేసుల సంఖ్య 3 శాతానికి మించట్లేదు. దీని అర్థం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులు సరిగా పనిచేయక పోవడం వల్లే ప్రైవేట్ ఆసుపత్రులలో చికిత్స పొందేందుకు ప్రజలు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. దీనికి కారణం డాక్టర్లు. ఆసుపత్రి సిబ్బంది కాదు. ప్రభుత్వ విధానాలే!

హైదరాబాద్‌లోని ఒక తతీయ ఆసుపత్రి నిజాం ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ (నిమ్స్)లో 1980లలో సంస్కరణలు తీసుకువచ్చారు. డబ్బులు చెల్లించి వైద్యం పొందే రోగులు (పేయింగ్ వార్డ్స్) ఉచిత వైద్యంగా (నాన్ పేయింగ్ వార్డ్స్) రెండు విభాగాలు ఏర్పాటు చేశారు. వైద్యం అందరికి ఒకేలాగా ఉండకూడదు అన్న భావనను ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో తీసుకు వచ్చారు. ఈ సంస్కరణల ప్రభావమే అన్ని తతీయ ఆసుపత్రులలో ఈ రోజు వసతులు లేకపోవడం, డాక్టర్లు, వైద్య సిబ్బంది నియామకాలు చేయకపోవడం వంటివి జరుగుతున్నాయి. ఉదాహరణకు విశాఖపట్నంలోని కింగ్ జార్జి ఆసుపత్రిలో 500 వైద్య సిబ్బంది ఖాళీలు ఉన్నాయి. ఈ పోస్టులను కాంట్రాక్ట్ లేదా ఔట్ సోర్సింగ్ పద్ధతిలో పెద్ద మొత్తంలో 3500 సిబ్బందితో నడుపుతోంది. జిల్లాస్థాయి ఆసుపత్రులలో 9,880 పోస్టుల్లో 56 శాతం మాత్రమే పర్మనెంట్ ఉద్యోగులు (5,605), మిగతా పోస్టులు అన్ని ఖాళీగా (28 శాతం) ఉన్నాయి. లేదా గణనీయమైన నిష్పత్తి కాంట్రాక్ట్ లేదా ఔట్ సోర్సింగ్ పద్ధతిలో ఉన్నాయి. 1980, 1990లలో ప్రభుత్వం చేపట్టిన సంస్కరణలు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులను బలహీనపరిచాయి. ప్రైవేట్ ఆసుపత్రులను బలపర్చాయనడంలో ఏ సందేహము లేదు.

**జిల్లా ఆసుపత్రులకు ప్రభుత్వ ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యం (పిపిపి) మోడల్**

జిల్లా ఆసుపత్రులన్నీ ప్రైవేటుపరం చేసే దిశగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అడుగులు వేసింది. దానిలో భాగంగా 2016లో ప్రభుత్వ ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యంతో 300 పడకల చిత్తూరు జిల్లా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిని అభివృద్ధి చేయడానికి అన్న పేరుతో అపోలో ఆసుపత్రితో ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. ఈ ఒప్పందంలో (ఎంఒయు) ఉన్న క్లాసులన్నీ అపోలోకు అనుకూలంగానే ఉన్నాయి. ఎంఒయు పేలవమైన స్పష్టతతో రూపొందించబడింది. అనేక రంగాలలో ప్రభుత్వ ప్రయోజనాలను రక్షించడం లేదని ఎత్తి చూపబడింది. అలాగే రాష్ట్రంలో మొట్టమొదటి నుండి ఆసుపత్రులలో ఒకటైన గుంటూరు వైద్య కళాశాల, ఆసుపత్రి విషయంలో కూడా ఇదే విధమైన చొరవ ప్రతిపాదించబడింది.

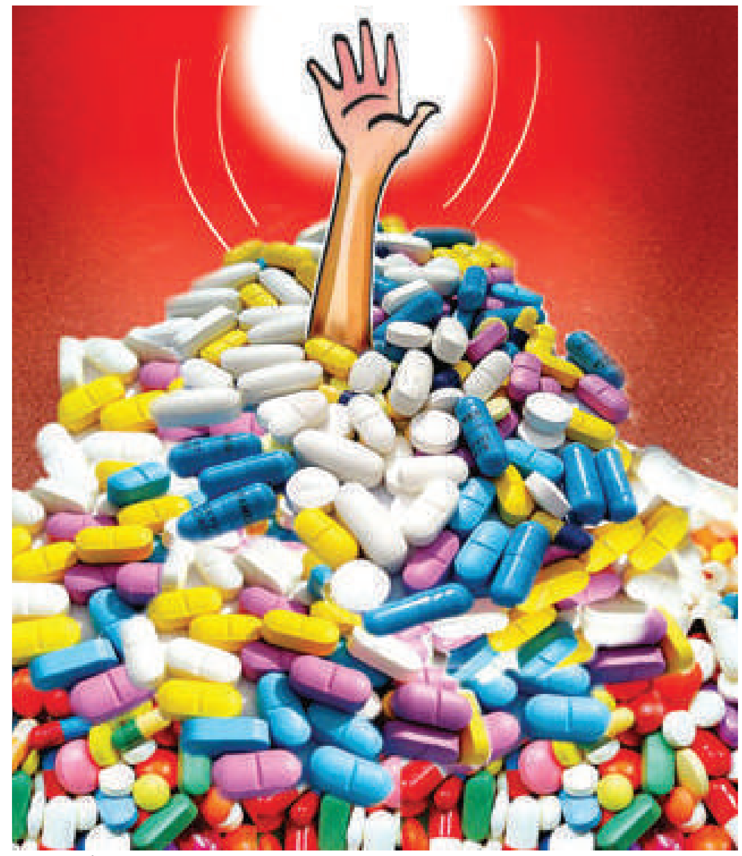
**కార్పొరేటు మరియు ట్రస్టు ఆసుపత్రులకు భూ కేటాయింపు**

రాష్ట్ర విభజన తరువాత తతీయ ఆసుపత్రులను అభివద్ధి చేయడానికి ప్రభుత్వం ఒక సమగ్ర విధానం రూపొందించింది. పెట్టుబడి పెట్టడానికి వచ్చే అగ్రశ్రేణి కార్పొరేట్లను ఆకర్షించడానికి తక్కువ ధరలకు భూమిని ఇవ్వడం, అవసరమైన రాయితీలు ఇవ్వాలని నిర్ణయించింది. విశాఖలో హెల్త్ సిటీ అనే కాన్సెప్ట్‌ను రూపొందించి, వాటిలో కార్పొరేట్ ఆసుపత్రులను స్థాపించడానికి వివిధ సంస్థలకు భూమినిచ్చారు. ప్రైవేట్ గ్రూపులకు కేటాయించిన 65 ఎకరాలు ఆంధ్రప్రదేశ్ ఇండస్ట్రియల్ ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ కార్పొరేషన్ (ఎపిఐఐసి) అపోలోకు 10 ఎకరాలు, ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ క్యాన్సర్ అండ్ రిసెర్చ్‌కు 5 ఎకరాలు, మహిళలు, పిల్లల కోసం రాకడెల్ (రాకడేల్) ఆసుపత్రికి 2 ఎకరాలు కేటాయించింది. ఇప్పటివరకు 8 ఆసుపత్రులు మాత్రమే పనిచేస్తున్నాయి. మరో 25 ప్రతిపాదనలు వివిధ దశల నిర్మాణంలో ఉన్నాయి. అలాగే చిత్తూరు జిల్లాలో కూడా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఒక ఆసుపత్రిని స్థాపించడానికి సిఎంసి వేలూరుకు 60 ఎకరాలు స్థలాన్ని, టిటిడికి చెందిన 7 ఎకరాలు స్థలాన్ని 140 పడకల నేత్ర సంరక్షణ సౌకర్యాన్ని ఏర్పాటు చేసిన అరవింద్ ఐ హాస్పిటల్స్‌కు నామమాత్రపు వార్షిక చార్జీతో లీజుకు ఇచ్చారు. అమరావతిలో అత్యాధునిక కంటి ఆసుపత్రిని స్థాపించడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 15 ఎకరాల స్థలాన్ని ఎల్‌వి ప్రసాద్ కంటి ఆసుపత్రికి కేటాయించింది. రాష్ట్ర విభజనకు ముందు ఏ పాలసీలు పాటించారో వాటినే ఇప్పుడు కూడా కొనసాగిస్తున్నారు. పైన చెప్పిన ఉదంతాలు వాటినే ప్రతిబింబిస్తున్నాయి.

**విలేజ్ క్లినిక్‌లు**

సుజాతరావు కమిటీ సిఫార్సుల మేరకు గ్రామాలకు వైద్యం అందించేందుకు 10,032 వైఎస్ఆర్ గ్రామీణ వైద్యశాలలను ఏర్పాటు చేసినట్లు ప్రభుత్వం పేర్కొంది. ఇవన్నీ గ్రామ సచివాలయలకు అనుబంధంగా ఉంటాయి. ప్రతి క్లినిక్ 2 వేల జనాభాకు చికిత్స అందించాలి. ఈ క్లినిక్‌లు వీడియో కాన్ఫరెన్సుల ద్వారా క్రమం తప్పకుండా ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలతో, రోగ నిర్ధారణ కేంద్రాలకు అనుసంధానింపబడతాయి. గ్రామస్తుల ఆరోగ్య రికార్డులు వారి ఆరోగ్యశ్రీ కార్డుల ద్వారా సంబంధిత గ్రామ క్లినిక్‌లలో అందుబాటులో ఉంటాయి. అయితే ప్రభుత్వం చెపుతున్న వాటి మీద అనేక ప్రశ్నలు ఉత్పన్నమౌతాయి. ఉదాహరణకు తతీయ ఆసుపత్రులు చికిత్సలో మొదటి వరుసలో ఉన్నప్పుడు విలేజ్ క్లినిక్‌లకు వైద్యులను నియమించుకోవడం సాధ్యమేనా? నాణ్యమైన మందుల సరఫరా, తక్కువ ధర, జెనరిక్ ఔషధాలు, వివిధ రిఫరల్ చెయిన్‌ల మధ్య సంక్లిష్టతను నిర్వహించడం, పేషెంట్ డేటా ఎంట్రీ లాంటివి అన్ని పెద్ద సవాళ్లు. గ్రామ సచివాలయాలు ప్రజాస్వామ్యయుతంగా ఎన్నికైన పంచాయితీలకు వెలుపల ఏర్పాటు చేయబడినప్పుడు, ఆరోగ్య విధానంలో జవాబుదారీతనం, సమగ్రతను ఎలా నిర్ధారిస్తుంది?

# ఆరోగ్య హక్కు చట్టం అవసరం



**ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం**

ప్రభుత్వం ప్రజారోగ్య పరిరక్షణలో భాగంగా ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్దేశాలను అనుసరించి ఆరోగ్యానికి సరిపడా బడ్జెట్ కేటాయింపులు చేయాలి. ప్రజలందరికీ రక్షిత మంచినీరు, సమతుల ఆహారం అందించాలి. పటిష్ట ఆసుపత్రుల వ్యవస్థ, సరిపడ ఆరోగ్య, వైద్య సిబ్బంది, ఆసుపత్రులలో మౌలిక వసతులను కల్పించాలి. దీనితో పాటు ప్రజలందరికీ అందుబాటు ధరల్లో మందుల లభ్యత మొదలగునవన్నీ కల్పించడం ద్వారా రోగులకు ఉపశమనం కల్గించడం ప్రధానంగా ప్రభుత్వ బాధ్యత. కానీ, కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆ దిశగా చర్యలు చేపట్టడం లేదు. మందుల ధరలను నియంత్రించే బాధ్యత నుండి అడ్డగోలుగా తప్పుకున్నది. అసలే వైద్య ఖర్చులు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన కొత్త ధరల పాలసీ రోగులపై మరింత భారం అవుతుంది. ఇటీవల 800 రకాల మందుల ధరలు పెరగడం ఈ విధానంలో భాగమే. మందుల కంపెనీ యజమానులకు అనుకూల విధానాలు చేయడంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఏ మాత్రం వెనకాడటం లేదు. ఈ ధరాఘాతం బిపి, షుగర్ (పట్టిక) మాత్రమేగాక అన్ని రకాల వ్యాధులకు సంబంధించిన మందుల పైనా పడి ప్రజలు భారం మోయలేకున్నారు.

ప్రభుత్వ విధానాలే అనుకుంటే, ఇటు మందుల కంపెనీల అనైతిక వ్యాపార విధానాలు బజారులో పెచ్చుమీరుతున్నాయి. వైద్యులను, ఫార్మసీల యజమానులను ప్రలోభపెట్టడం, విపరీతమైన కమీషన్లు-ప్రోత్సాహకాలు ఇవ్వడం, విదేశీ యానాలు, ఖరీదైన బహుమతులు ఇవ్వడం, బల్క్ పర్చేజ్ పేరుతో ఆసుపత్రులు, ఇన్‌స్టిట్యూషన్ల పర్చేజ్ పేరిట డిపార్టుమెంటు సిబ్బందికి విపరీతమైన లాభాల మార్జిన్లు ఆఫర్ చేయడంతోపాటు, బల్ల కింద లంచాల వరకు అన్ని రకాల అనైతిక చర్యలకు మందుల కంపనీల యాజమాన్యాలు పాల్పడుతున్నాయి. ఈ ఫార్మా కంపెనీల మందుల అమ్మకాల విధానాలపై చట్టపరమైన నియంత్రణ వుండాలని చాలా సంవత్సరాలుగా జన్ స్వాస్థ్య అభియాన్ (జెఎస్‌ఎ), ఫెడరేషన్ ఆఫ్ మెడికల్ రిప్స్ అసోసియేషన్స్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎఫ్‌ఎమ్‌ఆర్‌ఎఐ), ఆల్ ఇండియా డ్రగ్ యాక్షన్ కమిటీ (ఎఐడిఎసి) వంటి స్వచ్ఛంద సంస్థలు పోరాడుతున్నాయి. యుసిపిఎంపి ముసాయిదాను చట్టం చేసి, పటిష్టంగా అమలు చేసి, చట్టాన్ని ఉల్లంఘించే యజమానులను శిక్షించాలని పోరాడుతున్నాయి. కానీ కార్పొరేట్ అనుకూల కేంద్ర ప్రభుత్వం కనీసం యుసిపిఎంపిపై పార్లమెంటులో చర్చించకుండా, దాన్ని చట్టంగా కాకుండా కేవలం కంటి తుడుపు చర్యగా స్వచ్ఛందంగానే ఈ కోడ్‌ని అమలు చేసుకోమని ఫార్మా కంపెనీలకు అప్పచెప్పింది. అంటే ఫార్మా కంపెనీ యజమానుల కమిటీ సభ్యులే మందుల మార్కెటింగ్‌లో కంపెనీలు ఈ కోడ్ అమలు చేసే రీతిని సమీక్షించి నివేదిక ఇస్తారన్నమాట. పర్యవసానంగా మందుల కంపెనీలు నిర్ద్వంద్వంగా రోగులను లూటీ చేసే పరిస్థితి ఇంకా పెరుగుతున్నది.

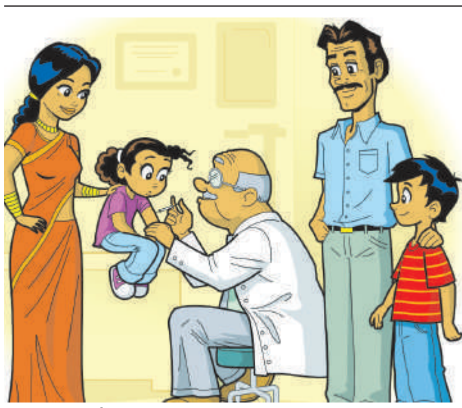
యుసిపిఎంపి చట్టాన్ని అమలు చేసి రోగులకు ఉపశమనం కల్పించాల్సిన కేంద్ర ప్రభుత్వం చాలా ఉదాసీనంగా వ్యవహరించడానికి కారణం ఇటీవల ఎన్నికల బాండ్ల ద్వారా మందుల కంపెనీలు బిజెపికి కోట్ల రూపాయల నిధులు ఇవ్వడం. ఈ వ్యవహారం కంపెనీలకు ప్రభుత్వానికి మధ్య జరిగిన క్విడ్ ప్రో కో అని అర్థం చేసుకోవాలి. ఎస్‌బిఐ ఎలక్టోరల్ బాండ్ల డేటా గమనిస్తే మన దేశంలో కేవలం 9 బడా మందుల కంపెనీల యజమానులే అధికారంలో ఉన్న పార్టీకి రూ.400 కోట్ల ఎలక్టోరల్ బాండ్ల ద్వారా చందా ఇచ్చారు. ఇంకా చిన్నా పెద్దా కంపెనీలు కలసి ఎన్ని కోట్ల రూపాయల చందాలు ఇచ్చాయో తెలియాలి. ఇది పెద్ద స్కామ్. ఈ ఎలక్టోరల్ బాండ్లు ఇచ్చిన కంపెనీల జాబితాలోని ఒక కంపెనీయే చిన్న పిల్లల ప్రాణాలతో చెలగాటమాడే నాసిరకం మందులు తయారు చేసినట్లు ఇటీవల చాలా వార్తలు పత్రికల్లో రావడం చూశాం. యుసిపిఎంపి చట్టం అమలు లేకపోవడంవల్లే బాబా రాందేవ్ లాంటి వ్యాపారవేత్తలు కేంద్ర ప్రభుత్వ వత్తాసుతో తమ పతంజలి ఉత్పత్తులపై తప్పుడు ప్రకటనలు, తప్పుడు మార్కెటింగ్ విధానాలతో ఇష్టారాజ్యంగా వ్యాపారాన్ని విస్తరించుకోవడం, దానిపై ఇటీవల సుప్రీం కోర్టు పతంజలి కంపెనీపై సీరియస్ అవ్వడం, పతంజలి కంపెనీ బహిరంగ క్షమాపణ చెప్పడం చూశాం.

గణాంకాల ప్రకారం మన దేశంలో 47 నుంచి 50 శాతం వైద్య ఖర్చును ప్రజలు తమ జేబుల నుండే పెట్టుకుంటున్నారు. అసలే ఒకపక్క ద్రవ్యోల్బణం పెరుగుతూ ప్రజల ఆదాయాలు తగ్గుతూ, పెరుగుతున్న నిత్యావసర ధరలు, విద్య, ఇతర రోజువారీ ఖర్చులు సగటు మనిషికి పెనుభారం అవుతుంటే ప్రభుత్వం... రోగాల చికిత్సలు, మందులు ఇతర వైద్య ఖర్చులపై విపరీతమై జిఎస్‌టి పన్ను భారం వేస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రజారోగ్య వేదిక (పిఎవి), జన్ స్వాస్థ్య అభియాన్ (జెఎస్‌ఎ) వంటి సంస్థలు ఆరోగ్య హక్కు చట్టంగా తేవాలని అప్పుడే ప్రజలందరికీ వైద్య ఖర్చుల భారం నుండి ఉపశమనం కలుగుతుందని ప్రభుత్వాలను డిమాండు చేస్తున్నాయి. 2024 ఎన్నికల నేపథ్యంలో పిఎవి ఆరోగ్య హక్కు చట్టం ముసాయిదాని రూపొందించి అన్ని రాజకీయ పార్టీలకు పంపించింది. అలాగే తమ మ్యానిఫెస్టోలో ఆరోగ్య హక్కు చట్టంపై అన్ని పార్టీలు తమ విధానం తెలియజేయాలని డిమాండు చేసింది. కేవలం వామపక్ష పార్టీలు మినహా ఏ ఇతర రాజకీయ పార్టీలు సానుకూలంగా స్పందించలేదు. పాలక, ప్రతిపక్ష పార్టీలన్నీ హెల్త్ ఇన్సూరెన్సే సంజీవని అని ప్రజల్ని మభ్యపెడుతున్నాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సూచన మేరకు ప్రతీ ప్రభుత్వం జిడిపిలో 5 శాతాన్ని బడ్జెట్ ప్రజారోగ్యంపై కేటాయించాలి. మన దేశంలో ప్రభుత్వాలు 1.5 శాతం-1.8 శాతం మించి కేటాయింపులు చేయడం లేదు. ఇంత తక్కువ బడ్జెట్‌లో ప్రైమరీ ఆసుపత్రులను మొదలుకొని టెర్షియరీ కేర్ ఆసుపత్రుల వరకు ఉన్నత ప్రమాణాలతో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించడం, మందులు/వైద్య పరికరాలు, ఆసుపత్రుల నిర్వహణ, అంబులెన్సుల నిర్వహణ, ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్, సరిపడ వైద్య ఆరోగ్య సిబ్బంది నియామకాలు, వారి జీతాలు ఎలా సాధ్యం? తక్కువ బడ్జెట్ కేటాయింపుల కారణంగానే ప్రైమరీ కేర్ మొత్తం నిర్వీర్యం అయ్యింది. ప్రభుత్వాలు ప్రజారోగ్య పరిరక్షణ బాధ్యత నుండి పూర్తిగా తప్పుకోడానికి ఆరోగ్య శ్రీ, ఆయుష్మాన్ భారత్ వంటి హెల్త్ ఇన్సూరెన్సు స్కీములను తీసుకొచ్చాయి. రోగుల భవిష్యత్ అంతా ఆసుపత్రుల యాజమాన్యాలు, ఇన్సూరెన్సు కంపెనీల దయాదాక్షిణ్యాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇన్సూరెన్స్ విధానంలో ఆసుపత్రులు-ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలు కుమ్మక్కై మరింత దోపిడీ చేసే అవకాశం ఉంది. కాగ్ నివేదిక ప్రకారం 2022-23లో ఆయుష్మాన్ భారత్ స్కీము అమలులో 13,51,299 కేసులు నకిలీవని తేల్చింది. ఈ నివేదికపై కేంద్ర ప్రభుత్వం మౌనం వహించింది.

కరోనా కాలంలో సంభవించిన లక్షల మరణాలు, ఆసుపత్రులలో ఆక్సిజన్ మొదలుక ొని పడకలు, మందులు, వైద్య పరికరాల అందుబాటు, సిబ్బంది కొరత ఇలా ప్రతీ అంశంలో మన ఇన్సూరెన్సు మోడల్ ఆరోగ్య వ్యవస్థలో లోపాలు బయటపడ్డాయి. ప్రజలు ప్రాణాలు అరచేతిలో పెట్టుకుని పరుగులు తీయాల్సి వచ్చింది. అదే సమయంలో ధనికులకు మాత్రం అన్ని రకాల వైద్య సదుపాయాలు అందాయి. పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలు తీవ్ర సమస్యలు ఎదుర్కొన్నారు. అందుకే మన దేశంలో ఆరోగ్య హక్కు చట్టంతో మాత్రమే ప్రజల ఆర్థిక అసమానతలతో తావు లేకుండా అందరికి సామానంగా వైద్యం అందించడం సాధ్యమవుతుంది. ఆరోగ్య హక్కు చట్టం లేనంతకాలం ప్రభుత్వం ప్రజల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు జవాబుదారీగా ఉండజాలదు.

ఇప్పటికైనా ఆరోగ్యం అన్న సబ్జెక్టు ఒక రాజకీయ అంశంగా ప్రజలు గుర్తించి పాలకులను ఆరోగ్య హక్కు చట్టం తెచ్చి అమలు చేసే రీతిలో ఒత్తిడి చేయాలి. అలాగే ప్రభుత్వాలు కూడా చికిత్స కంటే వ్యాధి నివారణే ప్రధానం అనే విధానం రూపొందించాలి. ఆరోగ్యశ్రీ, ఆయుష్మాన్ భారత్ కేటాయింపులను ఆరోగ్య బడ్జెట్‌గా కాకుండా హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ ఖర్చుగా పేర్కొనాలి. ఆరోగ్య బడ్జెట్‌పై ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్దేశాలు అమలు చేస్తూ, కావాలంటే వేరేగా హెల్త్ ఇన్సురెన్సుపై నిధులు ఖర్చు చేయాలి. ప్రజారోగ్య వేదిక రూపొందించిన ఆరోగ్య హక్కు ముసాయిదాను ఎన్నికలైన వెంటనే కొత్త ప్రభుత్వం అసెంబ్లీలో చర్చకు పెట్టి, చట్ట రూపకల్పన చేసి తక్షణం అమలు చేయాలి.

# ప్రజారోగ్యం - దాని ప్రాముఖ్యత



**ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం**

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అనేది నానుడి. మనిషి శారీరకంగా, మానసికంగా, సామాజికంగా, ఆర్థికంగా తను ఉన్న పరిసరాలలో హాయిగా జీవించడాన్ని ఆరోగ్యం అంటారు. ఆరోగ్యం మనిషి ప్రాథమిక హక్కు. ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యంగా జీవించాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు ప్రయత్నించాలి. మంచి ఆరోగ్య పరిసరాలను కల్పించుకోవాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండమని ఇతరులకు సలహా ఇవ్వాలి. మనిషి శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆర్థికంగా, సామాజికంగా స్వల్పంగా మార్పును తన జీవన పరిస్థితులలో గమనిస్తే దానినే వ్యాధి లేక అనారోగ్యం అంటారు. అరోగ్యవంతుని శారీరక లక్షణాలు ఏమిటంటే వయస్సుకు తగ్గ బరువు, అన్ని శరీర అంగములు పనితీరు అనుకొన్న స్థాయిలో ఉండటం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయి మామూలుగా ఉండటం, బిఎమ్ఆర్ సరైన రీతిలో ఉండటం. దేశాభివద్ధికి, సౌభాగ్యానికి ఆరోగ్యం ముఖ్యమైనది. ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ ప్రకారం ఆరోగ్యం అంటే శారీరక, మానసిక, సాంఘిక, ఆధ్యాత్మిక కుశలత. అంతే కాని కేవలం ఏదైనా ఒక వ్యాధి కాని, వైకల్యం కాని, లేకపోవడం మాత్రమే కాదని వివరిస్తుంది. ఒక వ్యక్తి సామర్థ్యం గురించి తెలుసుకొని ఉండటం, జీవితంలో సంభవిస్తూ ఉండే సాధారణ శ్రమ, ఒత్తిడికి తట్టుకొని ఉండగలగడం, ఉత్పాదకశక్తితో పనిచేయగలిగి ఉండటం, అతను లేక ఆమె సమాజానికి తన వంతు తోడ్పాటును అందించడంతో వుండే మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ఒక మనోకుశలతగా ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ వర్ణిస్తుంది. వాస్తవిక దష్టితో చూసినపుడు మానసిక ఆరోగ్యం అనేది ఒక వ్యక్తి మానసిక శ్రేయస్సుకు పునాది వంటిది. వ్యక్తి సమర్థవంతంగా పని చేయడానికి ఉపయోగపడేది. అలాంటి ఆరోగ్యం కోసం తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు పౌష్టికాహారం, శారీరక వ్యాయామం, మానసిక వ్యాయామం (ధ్యానం) మొదలైనవి క్రమం తప్పకుండా చేయాల్సి ఉంటుంది. చక్కని ఆరోగ్యం కోసం మనం ఎన్నో రకాలైన నివారణ పద్ధతులను అవలంబించాల్సి ఉంటుంది. అందుకు ప్రజా ప్రభుత్వాలు, ప్రజలు, స్వచ్ఛంధ సంస్థలు, సమాజంలోని అన్ని సంయుక్తంగా సమర్థవంతంగా కలిసి పనిచేయాల్సి వుంటుంది. ప్రభుత్వం విద్యకు, వైద్యానికి అధిక మొత్తంలో నిధులు కేటాయించాల్సి ఉంటుంది. కానీ దురదష్టవశాత్తు అత్యల్ప నిధులు ఈ రెండు రంగాలకే కేటాయించబడుతున్నవి. విద్య లేనిదే వివేచనరాదు. వివేచన లేనిదే విచక్షణ రాదు. విచక్షణ లేనిదే వ్యాధి నివారణపై అవగాహన, ఆచరణ వుండదు. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసం వ్యాధి నివారణ నియంత్రణ ఎంతో అవసరం. ఈ వ్యాధి నివారణ పద్ధతులు పలురకాలు.

సామాజిక పర్యావరణ పరిస్థితులను బట్టి ప్రమాద కారకాలను గుర్తించి, వాటిని ఆదిలోనే నివారించటం. ఇలాంటి వాటి గురించి ప్రజలలో అవగాహన కల్పించాలంటే కొన్ని చట్టాలు, విధి విధానాలు అవసరం. ఈ పద్ధతిని ముఖ్యంగా పిల్లలలో అన్వయించాల్సి వుంటుంది. ఎందుకంటే కొన్ని సామాజిక పరిస్థితుల వల్ల వ్యాధులు విస్తరించే అవకాశం వుంది. ముఖ్యంగా పట్టణ ప్రాంతాలలో పార్కులు, రోడ్లకి ఇరువైపులా కాలి బాటలు నిర్మించడం వల్ల పిల్లలు కూడా శారీరక శ్రమ అలవాటు చేసుకుంటారు. దీని వలన ఊబకాయం, గుండె జబ్బులు, మధుమేహం వంటి వ్యాధులను అరికట్టవచ్చు. పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచటం, బహిరంగ మూత్రవిసర్జన చేయకుండటం, ఇంటి వ్యర్థాలను ఎక్కడపడితే అక్కడ వేయకపోవడం వంటి వాటి వల్ల అ వ్యాధులను ఆదిలోనే నివారిం చవచ్చు.

హానికరమైన సూక్ష్మజీవుల వలన వ్యాధులు రాకుండా ఉండేందుకు ఈ ప్రాథమిక వ్యాధి నివారణ చాలా అవసరం. ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తులతో వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంపొందించే పద్ధతులపై అవగాహన కల్పించటం, క్రమం తప్పకుండా ఆయా సీజన్లో వచ్చే వ్యాధులకు వ్యాక్సిన్స్ వేయించటం చేయాల్సి వుంటుంది. సరైన జీవనశైలి, సరిపడ నిద్ర, మంచి ఆహారపు అలవాట్లను గురించి ప్రజలలో చైతన్యం తేవాల్సి వుంటుంది.

# గర్భిణులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

## ప్రముఖ స్త్రీ, ప్రసూతి వైద్య నిపుణులు దానేటి శ్రీధర్



ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

గర్భధారణ అనగానే తల్లి ఆనందానికి అవధుల్లేకుండా ఉండవు. ఇంట్లో ప్రతిఒక్కరూ ఆనందంతో పొంగిపోతారు. పూర్వకాలంలో ఇంట్లో పెద్ద వారు ఉండేవారు కాబట్టి గర్భధారణ అని తెలియగానే జాగ్రత్తలు చెప్పేవారు. ప్రస్తుతం కాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ చిన్న కుటుంబాలకే పరిమితమవుతున్నారు. ఇటువంటి సమయంలో ఇంట్లో పెద్దవారు, ముఖ్యంగా అమ్మమ్మలు, బామ్మలు ఉండే పరిస్థితి నేడు చాలా మందికి లేదు. అయితే తొలిసారిగా గర్భం ధరించిన వారికి అనేక సందేహాలు వస్తుంటాయి. డాక్టర్ దగ్గరకు ఎపుడు వెళ్లాలి, ఎటువంటి వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి, ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలన్న ప్రశ్నలు తలెత్తుతుంటాయి. గర్భిణులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను ప్రముఖ స్త్రీ, ప్రసూతి వైద్య నిపుణులు, మెడికవర్ హాస్పిటల్ ఎమ్‌డి దానేటి శ్రీధర్ 'ప్రజాశక్తి'కి వివరించారు. గర్భం ధరించినట్లు తెలియగానే తొలి రోజు నుంచే జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. సమయానికి నెలసరి రాకపోతే పది రోజులు దాటగానే డాక్టర్‌ను కలిసి చెకప్ చేయించుకుంటే గర్భం దాల్చింది తెలుస్తుంది. మొదటి మూడు నెలల్లోనే గర్భస్థ శిశువులో అవయవాలు తయారవుతాయి. గర్భం ధరించిన సమయంలో శరీరంలో మార్పులు జరుగుతుంటాయి. మూత్ర పరీక్ష ద్వారా గర్భం ధరించిందీ, లేనిదీ తెలుస్తుంది. కొన్నిసార్లు మూత్ర పరీక్షలో సరిగా రాకపోవచ్చును. రక్త పరీక్ష (సీరం బీటాహెచ్‌సిజి పరీక్ష ద్వారా లేదా అవసరమైనపుడు అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్) కూడా చేస్తారు. స్కానింగ్ చేయడం వల్ల పిండం గర్భసంచిలోనే ఉందా లేదా బయట ఎక్కడైనా ఉందా అనేది తెలుస్తుంది.

### వైద్య పరీక్షలు అవసరం

ప్రధానంగా శరీరంలో జరిగే జీవక్రియల అనవాళ్లన్నీ రక్తం, మూత్రంలో కనిపిస్తాయి. కాబట్టి సాధారణ రక్త, మూత్ర పరీక్షలను చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది. ప్రధానంగా గర్భం ధరించారని తెలియగానే హిమోగ్లోబిన్ పరీక్ష చేయాలి. తర్వాత 5, 8, 9 నెలల్లోనూ చేయాల్సి ఉంటుంది. సాధారణంగా గర్భి ణులకు హిమోగ్లోబిన్ 11 గ్రాములు ఉండాలి. థైరాయిడ్ పరీక్ష బిడ్డ మెదడు ఎదుగుదలకు థైరాయిడ్ హార్మోన్ చాలా ముఖ్యం.

తొలి 12 వారాల్లో ఇది ఉత్పత్తి కాదు. తల్లి నుండే అందాలి కాబట్టి గర్భధారణ మొదలవగానే థైరాయిడ్ పరీక్ష చేయాలి. ఒకవేళ థైరాయిడ్ పరీక్షలో హార్మోన్ తక్కువగా ఉన్నట్లయితే తగిన విధంగా మందులు వాడాల్సి వస్తుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్ పరీక్షలూ చేయించాలి. హైపటైటిస్-బి, హెచ్‌ఐవి, సుఖవ్యాధులు నిర్ధారించే పరీక్షలు కూడా చేయించుకోవాలి. తల్లి రక్తంలో యాంటీబాడీలు, ఆటోయాంటీబాడీలు ఉండవచ్చును ఇవి బిడ్డ ఎదుగుదలను దెబ్బతీసే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి యాంటీబాడీ పరీక్షలను కూడా చేయించుకోవాలి. కాలేయ సామర్థ్యం, కొలెస్ట్రాల్ పరీక్షలతో పాటు మూత్రంలో ప్రొటీన్, గ్లూకోజ్, బిలిరుబిన్‌ను తెలిపే పరీక్షలు చేయాల్సి ఉంటుంది.

### ప్రతి నెలా వైద్యులను సంప్రదించాలి

గర్భం ధరించిన తర్వాత వైద్యులకు ఒకసారి చూపించుకున్నాక, స్కానింగ్ తీయించుకున్న తర్వాత ఇక డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదని అనుకోవద్దు. క్రమం తప్పకుండా ప్రతి నెలా డాక్టర్‌ను సంప్రదించి చెకప్ చేయించుకోవాలి. ఏడో నెల వరకు ప్రతి నెలా ఆస్పత్రికి వెళ్లాల్సిన అవసరం ఉంది. ఆ తర్వాత ప్రతి 15 రోజులకోసారి కాన్పు అయ్యే వరకు వైద్యులను సంప్రదించాలి. వీటితో పాటు ఎర్లీ టిఫా స్కానింగ్, లేట్ టిఫా స్కానింగ్, గ్రోత్ స్కానింగ్ కూడా చేయించుకుని ఎప్పటికప్పుడు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

# అందుబాటులో అధునాతన దంత వైద్యం

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

నోట్లో పూర్తిగా పళ్లు లేని వాళ్లకు కేవలం ఐదు రోజుల్లో శాశ్వత దంతాలు ఫిక్స్డ్ పద్ధతిలో అమర్చే విధానం ఇప్పుడు అత్యాధునిక దంత వైద్యంలో అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఇది పూర్తిగా సురక్షితం, చాలా సులభమైన పద్ధతి. ఈ చికిత్సలో వాడే రకమైన ఇంప్లాంట్స్‌ను బేసల్ ఇంప్లాంట్స్ (బేసల్ ఇంప్లాంట్స్) అంటారు. మన మానవ శరీరంలో ఎముక రెండు భాగాలుగా విభజించబడి ఉంటుంది. ఒకటి ఓయోసిస్ బోన్, రెండోది బేసల్ బోన్. ఈ మానవ అస్తిపంజరంలో 80 శాతం ఉండే ఎముక బేసల్ బోన్. ఈ బేసల్ ఇంప్లాంట్ అన్నవి ఆ బేసల్ బోన్‌లో ఫిక్స్ చేయడం జరుగుతుంది. వీటి సహాయం తీసుకుని ఫిక్స్డ్ పళ్లు అమరుస్తారు. ఈ రోజైతే పళ్లు ఫిక్స్ చేయడం జరుగుతుందో ఆ రోజు నుంచి తినడం మొదలుపెట్టవచ్చు. ఒకప్పుడు డెంటల్ ఇంప్లాంట్‌లో కేవలం కన్వెన్షనల్ ఇంప్లాంట్ మాత్రమే ఉండేవి. వీటిని వాడడానికి కొన్ని నియమాలు ఉండేవి. అవి ఎముక తక్కువగా ఉండడం వల్ల వాడలేం. బిపి, సుగర్ ఉన్నవారికి వేయలేం. ఇవి వేసిన తరువాత ఒక మూడు నెలలు వేచి ఉండాలి. అప్పుడే పళ్లను పెట్టవచ్చు. ఇవి కేవలం పైన ఉన్న బేసల్ బోన్ వరకు మాత్రమే పంపించవచ్చు. ఈ పైన చెప్పిన నిబంధనలన్నీ తెంచుకుంటూ ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోనైనా ఇంప్లాంట్ వేయగలిగే టెక్నాలజీ ఈ డెంటల్ బేసల్ ఇంప్లాంట్స్ ఎముక సాధారణ ఎక్స్‌రేలో తక్కువగా కనిపిస్తుంది. సిబిసిటిలను డిజిటల్ ఎక్స్‌రే సదుపాయంతో లోపల బేసల్ బోన్‌ని గమనించుకొని ఈ బేసల్ ఇంప్లాంట్ అమరుస్తారు. బిపి, సుగర్ ఉన్న ఈ ఇంప్లాంట్ వేసుకోవచ్చు ఇటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా ఏ వయసు వారైనా ఈ బేసల్ ఇంప్లాంట్ వేసుకోవచ్చు. ప్రొఫెషనల్ డెంటల్ డాక్టర్స్ బేసల్ ఇంప్లాంట్‌కు 95 శాతం సక్సెస్ రేట్ ఇస్తున్నారు. వీటికి చాలా తక్కువ నిబంధనలు ఉన్నాయి. అవి చెడు అలవాట్లు (సిగరెట్లు, పాన్, గుట్కా) ఉంటే ఈ చికిత్స తర్వాత వాటిని మానివేయాలి. ఆహారపు అలవాట్లలో మాంసం ఎముకలు, చెరుకు గడలు వంటివి తినరాదు. ప్రతి ఆరు నెలలకు ఒకసారి తప్పనిసరిగా డెంటల్ స్కేవింగ్ చేయించుకోవాలి. రోజుకు రెండుసార్లు బ్రష్ చేసుకోవాలి. ఇంకా మంచిగా శుభ్రపరచడానికి డాక్టర్లు సూచించే వాటర్ స్ప్రేయడ్ మెసిన్‌ను తప్పనిసరిగా వాడాలి. రోజూ మంచి ఆహారం తీసుకొని ఎముక దృఢత్వాన్ని కాపాడుకోవాలి. పైన చెప్పిన సలహాలు, సూచనలు పాటిస్తే ఇటువంటి వారైనా కేవలం ఐదు రోజుల్లో నోట్లో ఫిక్స్డ్ పళ్లతో అన్ని ఆహార పదార్థాలను నమిలి తినే అవకాశాన్ని ఈ బేసల్ ఇంప్లాంట్స్ (బేసల్ ఇంప్లాంట్) అందిస్తోంది.


డాక్టర్ అనిత మాడుగుల


డాక్టర్ జాన్ మాడుగుల

గత 15 ఏళ్లుగా దంత వైద్య రంగంలో ఉన్న డాక్టర్ జాన్ మాడుగుల, డాక్టర్ అనిత మాడుగులచే 'వి డెంటల్ మల్టీ స్పెషాలిటీ డెంటల్ అండ్ కాస్మెటిక్ ఇంప్లాంట్ సెంటర్'లో స్థాపించారు. అత్యాధునిక వైద్య విధానాలతో ఎత్తు పళ్లు, వంకర పళ్లు సరి చేస్తారు. ఇంప్లాంట్ ద్వారా శాశ్వత దంత పరిష్కారాలు, అందమైన చిరునవ్వు సొంతం తీసుకోవడానికి శ్రీకాకుళం, విజయనగరం, విశాఖపట్నంలో స్వాగతం పలుకుతోంది వి డెంటల్ ఆస్పత్రి.

**- మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, వి డెంటల్ ఆస్పత్రి**

# హార్మోన్లపై అవగాహన అవసరం

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

ఎండోక్రైనాలజీ అనగా హార్మోన్ సమస్యల అధ్యయనం. మన రోజువారీ మనుగడకు హార్మోన్లు చాలా అవసరం. అవి మన చక్కెరలను, రక్తపోటును, కోపం, నిద్ర, మానసిక స్థితి, ఒత్తిడి, శారీరక పెరుగుదలను, మన శరీరంలో అనేక వ్యవస్థలను నియంత్రిస్తాయి. డయాబెటిస్ మిల్లిటస్(షుగర్), థైరాయిడ్ రుగ్మతలు, ఊబకాయం(ఒబేసిటీ), అధిక రక్తపోటు, బోలు ఎముకల వ్యాధి, పీరియడ్ సమస్యలు, సంతానలేమి, పిల్లల పెరుగుదల సమస్యలు, కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలు, అవాంచిత రోమాలు, పిట్యుటరి గ్రంధి సమస్యలు, స్టెరాయిడ్ హార్మోన్ సమస్యలకు కచ్చితమైన చికిత్స అవసరం. అందువల్ల ఇలాంటి సమస్యలు ఉన్నవారు సూపర్ స్పెషలిస్ట్ అయిన ఎండోక్రైనాలజిస్టను సంప్రదించడం ద్వారా వారికి గల పరిజ్ఞానంతో కచ్చితమైన చికిత్సను పొందవచ్చు.



**1.మధుమేహం :** డయాబెటిస్ మెల్లిటస్(షుగర్) సాధారణంగా మధుమేహం అని పిలుస్తారు. ఇది మన రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరగడం వలన వచ్చే వ్యాధి. ఇన్సులిన్ హార్మోను రక్తంలో గ్లూకోజ్ (ఒక రకమైన చక్కెర) స్థాయిని నియంత్రించే హార్మోన్. 10 కోట్ల మంది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులతో భారతదేశం ప్రపంచంలో 2వ అతిపెద్ద డయాబెటిక్ జనాభాకు నిలయంగా ఉంది.

మధుమేహం ముఖ్యంగా 3 రకాలు : 1. టైప్- 1 డయాబెటిస్, 2.టైప్ - 2 డయాబెటిస్, 3.గర్భధారణ మధుమేహం, 4.సెకండరీ డయాబెటిస్.

టైప్ 1 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి శరీరంలో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి అవ్వదు. వీరిలో రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఇన్సులిన్ తయారు చేసే ప్యాంక్రియాస్‌లోని కణాలపై దాడి చేసి నాశనం చేస్తుంది. టైప్ 1 డయాబెటిస్ సాధారణంగా పిల్లలు మరియు యువకులలో ఎక్కువగా చూస్తాము. అయినప్పటికీ ఇది ఏ వయస్సులోనైనా కనిపిస్తుంది. టైప్ 1 మధుమేహం ఉన్నవారిలో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి ఉండదు కాబట్టి ప్రతిరోజూ చక్కెర స్థాయిని బట్టి ఇన్సులిన్ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. వారిలో మాత్రలు పని చేయవు కాబట్టి మాత్రలు వాడకూడదు.

టైప్-2 డయాబెటిస్‌లో మన శరీరంలో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. కానీ అది మన శరీర అవసరాలకు సరిపడదు కాబట్టి దీనికి చికిత్సగా ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని పెంచడం కోసం అలాగే ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ను తగ్గించే మాత్రలను లేదా ఇన్సులిన్ వాడాల్సి ఉంటుంది. సాధారణంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్‌ను మధుమేహం కుటుంబ చరిత్రను కలిగి ఉన్నవారిలో, అధిక బరువు ఉన్నవారిలో, శారీరక శ్రమ లేని వారిలో ఎక్కువగా గమనించవచ్చు.

3.గర్భధారణ మధుమేహం : గర్భధారణ సమయంలో కొంతమంది స్త్రీలలో గర్భధారణ మధుమేహం వస్తుంది. ఇది గర్భధారణ సమయంలో సుమారు 15 శాతం మహిళలను ప్రభావితం చేస్తుంది. చాలా సందర్భాలలో ఈ రకమైన మధుమేహం బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత పోతుంది. అయితే గర్భధారణ మధుమేహం ఉన్నట్లయితే వీరు జీవితంలో తర్వాత టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. గర్భధారణ మధుమేహం ఉన్నవారు ఇన్సులిన్‌ను వాడటం ఉత్తమం. వీరిలో మాత్రలు వాడటం మంచిది కాదు. ఇవి శిశువుపై ప్రభావం చూపుతాయి. కొంతమందిలో మెట్ఫార్మిన్ (ఎం) వంటి బేసిక్ మాత్రలు వాడవచ్చు. దురదష్టవశాత్తూ, భారతీయ జనాభాలో 70 శాతం కంటే ఎక్కువ మందిలో మధుమేహం నియంత్రణలో లేదు. దీంతో వారు గుండెపోటులు, మూత్రపిండాల వ్యాధి, నరాలవ్యాధి, అంధత్వం, కాలేయ వ్యాధి మరియు పాదాల పూతల వంటి దీర్ఘకాలిక డయాబెటిక్ సమస్యలకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. కొంతమంది యుక్త వయస్కులలో కొత్తగా వచ్చిన మధుమేహాన్ని మందులు, ఆహారం, శారీరక శ్రమ మరియు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడం ద్వారా నయం చేయవచ్చు. ప్రతి సంవత్సరం భారతదేశంలో సుమారు పది లక్షల మంది షుగర్ సంబంధిత సమస్యలతో చనిపోతున్నారు. షుగర్ వ్యాధి ఉన్న వారిలో గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశం రెండు నుంచి మూడు రెట్లు అధికంగా ఉంటుంది. వీరిలో చక్కెర స్థాయిలనే కాకుండా బీ.పి, కొలెస్ట్రాల్, అధిక బరువును కంట్రోల్ చేయడం ద్వారా గుండె సమస్యలను వాటివలన కలిగే మరణాలను కొంతవరకు నివారించవచ్చు. డయాబెటిక్ పేషంట్లలో నొప్పిలేని హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. అందుకే డయాబెటిక్ పేషంట్లందరూ క్రమం తప్పకుండా 6నెలలు లేదా సంవత్సరానికి ఒకసారి ఈసీజీ, 2డి ఎకో, సిటి కాగ్ వంటి పరీక్షలు చేయించుకుంటే మంచిది. పైన తెలిపినటువంటి ప్రభావాల నుండి కాపాడుకోవాలంటే సూపర్ స్పెషలిస్ట్ అయిన ఎండోక్రైనాలజిస్ట్ చికిత్స చాలా అవసరం.

ఎవరిలో అయితే ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేసే ప్యాంక్రియాస్ అనే గ్రంధి తీసివేయబడుతుందో, అలాగే ఎవరిలో అయితే స్టెరాయిడ్ మాత్రలు ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారో వారిలో ఈ సెకండరీ డయాబెటిస్ మిల్లీటస్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

**2. థైరాయిడ్ సమస్యలు :**

థైరాయిడ్ సమస్యలు అనేవి చాలా సాధారణమైన ఎండోక్రైన్ సమస్యలు. ఇవి భారతదేశంలో సుమారు ప్రతి 10 మందిలో ఒకరిని ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. థైరాయిడ్ అనేది మెడ ముందు భాగంలో ఉండే సీతాకోకచిలుక ఆకారంలో ఉండే గ్రంథి. ఇది శరీరంలోని ప్రతి కణాన్ని, కణజాలాన్ని, అవయవాన్ని ప్రభావితం చేసే హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అందువల్ల థైరాయిడ్ స్థాయిలను సాధారణ స్థాయిలలో ఉంచుకోవటం చాలా ముఖ్యం. థైరాయిడ్ హార్మోన్లు శారీరక పెరుగుదల, నాడీ కణాల అభివద్ధి, పునరుత్పత్తి, జీవక్రియ నియంత్రణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి, అందువల్ల థైరాయిడ్ హార్మోన్ సమస్యలు వ్యక్తి శ్రేయస్సును, జీవన నాణ్యతను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. థైరాయిడ్ సమస్యలున్న వారిలో 50 శాతం మందికి థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నట్లు వారికి కూడా తెలియదు. ముఖ్యంగా చూసుకుంటే మహిళలకు పురుషులతో పోలిస్తే ఐదు నుంచి ఎనిమిది రెట్లు థైరాయిడ్ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ థైరాయిడ్ సమస్యలకు ఒక ముఖ్యకారణం అయోడిన్ లోపం అని కనుగొంది. అయోడిన్ అనేది థైరాయిడ్ సాధారణ పనితీరులో ఒక ముఖ్యమైన అంశం. అయోడిన్ మన శరీరంలో ఉత్పత్తి అవ్వదు కాబట్టి అయోడిన్‌ను ఆహారం ద్వారా తప్పనిసరిగా తీసుకోవల్సి ఉంటుంది. అయోడిన్ లోపం వల్ల శారీరక, మానసిక వైకల్యం, క్రెటినిజం, గాయిటర్, హైపోథైరాయిడిజం, సంతానలేమి వంటి చెడు ఫలితాలు ఉంటాయి. థైరాయిడ్ సమస్యలలో అతి సాధారణమైనవి హైపో థైరాయిడిజం (థైరాయిడ్ గ్రంధి తక్కువ పని చేస్తుంది), రెండవది హైపర్ థైరాయిడిజం (థైరాయిడ్ గ్రంధి ఎక్కువ పని చేస్తుంది), మూడవది థైరాయిడైటిస్ ఇందులో థైరాయిడ్ గ్రంధికి ఇన్ ఫెక్షన్ లాంటివి రావడం జరుగుతుంది.

హైపోథైరాయిడిజం అనేది థైరాయిడ్ గ్రంధి తగినంత థైరాయిడ్ హార్మోన్‌ను ఉత్పత్తి చేయనప్పుడు ఏర్పడే పరిస్థితి. దీని లక్షణాలు అలసట, డిప్రెషన్, మతిమరుపు, నెలసరి సమస్యలు, బరువు పెరగడం హైపోథైరాయిడిజం. చికిత్స సాధారణంగా లెవోథైరాక్సిన్ అనే థైరాయిడ్ మాత్రలు ద్వారా సులభంగా చికిత్స చేయవచ్చు. హైపర్ థైరాయిడిజంలో థైరాయిడ్ హార్మోన్‌కు ఎక్కువగా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. హైపర్ థైరాయిడిజం లక్షణాలు చిరాకు, భయము, కండరాల బలహీనత, బరువు తగ్గటం, నిద్రలేమి, చెమటలు ఎక్కువగా పట్టడం, దష్టి సమస్యలు వంటివి వస్తాయి. దీనిని యాంటీ థైరాయిడ్ మందులు, రేడియోడిన్ చుక్కల ద్వారా నయం చేయవచ్చు. థైరాయిడ్ పనితీరును ప్రాథమికంగా పరీక్షించడానికి ఉత్తమ మార్గం ఏమిటంటే, రక్తం నమూనాలో టిఎస్‌హెచ్ స్థాయిలను కొలవడం, టిఎస్‌హెచ్‌లో మార్పుల కారణంగా శరీరంలోని థైరాయిడ్ హార్మోన్ల వాస్తవ స్థాయి చాలా ఎక్కువగా లేదా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. పరీక్షలో టిఎస్‌హెచ్ శాతం ఎక్కువ ఉంటే థైరాయిడ్ గ్రంధి తక్కువ పని చేస్తుంది అని అర్థం. అలాగే టిఎస్‌హెచ్ శాతం తక్కువ ఉంటే ఎక్కువ పని చేస్తుంది అని అర్థం. బయోటిన్ సప్లిమెంట్స్ థైరాయిడ్ స్థాయిలను కొలవడానికి ఉపయోగించే రక్త పరీక్షలతో జోక్యం చేసుకోవచ్చు. అందువల్ల థైరాయిడ్ రక్త పరీక్షకు రెండు మూడు రోజుల ముందు బయోటిన్‌తో కూడిన సప్లిమెంట్లను తీసుకోకూడదు.

**ఊబకాయం :**

ఊబకాయం అనగా మన శరీరంలో అసాధారణమైన లేదా అధిక కొవ్వు చేరడం. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరం. దీనిని సాధారణంగా బిఎంఐ అనే సూత్రం ద్వారా కొలుస్తారు. ఊబకాయం అనేది మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్, ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, వంధ్యత్వం వంటివే కాకుండా రొమ్ము, పెద్దప్రేగు, కాలేయం వంటి అనేక రకాల కేన్సర్‌లకు ప్రధాన కారకం. స్థూలకాయం అనేది ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారాల పెరిగిన వినియోగం, నిశ్చల జీవనశైలి, జన్యుపరమైన కారకాలు, డిప్రెషన్, నిద్రలేమి వంటి అనేక కారణాల వల్ల కలిగే వ్యాధి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 80 కోట్ల మంది ప్రజలు ఊబకాయంతో బాధపడుతున్నారు. 13.5 కోట్ల మందితో ప్రపంచంలో అత్యంత ఊబకాయం కలిగిన దేశాల్లో భారతదేశం 3వ స్థానంలో ఉంది. ఊబకాయం అనేది ప్రపంచవ్యాప్త సవాలు, మొత్తం ప్రపంచ మరణాలలో 5 శాతం మరణాలకు బాధ్యత వహిస్తుంది. ఊబకాయాన్ని చాలా మంది వ్యాధిగా గుర్తించరు. వ్యక్తిగత వైఫల్యంగా భావిస్తారు. వారు గుర్తించాల్సింది ఏమిటంటే 40 శాతం నుండి 70 శాతం వరకు ఊబకాయం జన్యుపరంగా వస్తుంది. ఈ రోజుల్లో ప్రస్తుతం మనం గమనిస్తే ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, చరుతిండ్లు వినియోగం బాగా పెరిగింది. ఇవి మనకు చౌకగా దొరకడమే కాకుండా ఎక్కువ కేలరీలు కలిగి ఉంటాయి. ఇప్పుడు ఉన్న సమాజంలో కేలరీల గురించి కూడా చాలా మందికి అవగాహన లేకపోవడం వలన వారు శరీరానికి అవసరమైన కేలరీల కంటే ఎక్కువ తీసుకుంటున్నారు. దీని ఫలితంగా శరీర బరువు పెరుగుతుంది. ప్రతి రోజూ క్రమం తప్పకుండా 30 నుండి 45 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయాలి. మంచి ఆహారపు అలవాట్లను పాటిస్తూ అధిక బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. అప్పటికీ తగ్గకపోతే కొన్ని రకాల మందుల ద్వారా అవసరమైతే సర్జరీ చేయించుకుని సమస్యను పరిష్కరించుకోవచ్చు. ప్రతి 30 నిమిషాలకు ఒకసారి కూర్చున్న చోటు నుండి లేచి అటూ ఇటూ నడవాలి.

**అధిక రక్తపోటు :**

అధిక రక్తపోటు ప్రపంచవ్యాప్తంగా 30 శాతం కంటే ఎక్కువ మంది జనాభాను ప్రభావితం చేస్తుంది, ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు వంద కోట్ల కంటే ఎక్కువ మంది ప్రజలు అధిక రక్తపోటుతో భాధపడుతున్నారు. ఇది హదయ సంబంధ వ్యాధులకు మూల కరణం. ముఖ్యంగా హార్ట్‌ఎటాక్, హార్ట్ ఫెల్యూర్ పక్షవాతానికి ప్రధాన కారకం. అంతేకాకుండా దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి వంటివి కూడా ప్రధాన కారకం. హైపర్‌టెన్షన్ సరైన రోగ నిర్ధారణ, నిర్వహణకు ఖచ్చితమైన బ్లడ్ ప్రెషర్ (బిపి) కొలత అవసరం. బ్లడ్ ప్రెషర్‌ను పరీక్షించేటప్పుడు ప్రశాంతంగా ఉండాలి. ఎవరితోనూ మాట్లాడకూడదు. బిపి పరీక్షించుకునే ముందు ఒక అరగంట లోపల పొగ త్రాగటం, టీ, కాఫీలు తాగటం, ఆహారం తీసుకోవటం, వ్యాయామం చెయ్యడం వంటివి చేయకూడదు. అన్ని వయస్సుల వర్గాలలో భారతీయులలో అధిక రక్తపోటు అధిక ప్రాబల్యం ఉంది. అదనంగా రక్తపోటు ఉన్నవారిలో అవగాహన, చికిత్స, నియంత్రణ సరిగా లేదు. ప్రతి రొటీన్ క్లినికల్ సందర్శనలో రక్తపోటును కొలవాలి. అధిక రక్తపోటు ఉన్నట్లు గుర్తించిన రోగికి రక్తపోటును నిర్ధారించడానికి ప్రత్యేక రోజులో కొలతలతో సహా బహుళ రీడింగులను ఉపయోగించి రక్తపోటు నిర్ధారించబడాలి.

సాధారణంగా సెకండరీ హైపర్ టెన్షన్‌ను, చిన్న వయసులో అధిక రక్తపోటు వచ్చిన వారిలో, అనియంత్రిత రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా రావడం, గతంలో బాగా నియంత్రించబడిన రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా నియంత్రణ కోల్పోవడం వంటి వారిలో చూడవచ్చు. సెకండరీ హైపర్‌టెన్షన్‌కు ముఖ్యమైన కారణాలు కిడ్నీ సమస్యలు,

**హార్మోన్ సమస్యలు :** హార్మోన్ సమస్యలు ముఖ్యంగా హైపోథైరాయిడిజం, క్యూషింగ్స్ సిండ్రోమ్, పియోక్రోమేసైటోమా, ప్రైమరీ అల్డోస్ట్రోనిమ్ వంటి ఎడ్రినల్ సమస్యలు సెకండరీ హైపర్‌టెన్షన్‌కు దారితీస్తాయి. ఈ హార్మోన్ సమస్యలను కిడ్నీ సమస్యలు నయం చేయడం ద్వారా మనం రక్తపోటును సులభంగా కంట్రోల్ చేయవచ్చు, అలాగే జీవితాంతం బిపి మందులు వాడాల్సిన అవసరం ఉండదు. ఎవరైతే అధిక రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నారో వారందరూ క్రమం తప్పకుండా ఇసిజి, 2డి ఎకో, క్రియాటిన్ వంటి పరీక్షలు ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకుంటూ ఉంటే మంచిది. ఈ అధిక రక్తపోటును జీవనశైలిలోని మార్పుల ద్వారా సులభంగా నియంత్రించవచ్చు. రోజూ వ్యాయామం చేయటం, బరువు తగ్గటం, స్మోకింగ్‌ని ఆపటం, మద్యం తీసుకోవటం మానివేయటం, రోజు ఉప్పు తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం (రోజుకి 2.3 గ్రాములు మించకుండా), కొవ్వు తక్కువ ఉన్న ఆహారం తీసుకోవటం, తాజా పండ్లు కూరగాయలు ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం లాంటి జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా అధిక రక్తపోటును చాలామంది మందుల సహాయం లేకుండానే తగ్గించుకోవచ్చు. ఇవన్నీ పాటించిన తర్వాత కూడా ఎవరికైతే అధికరక్తపోటు ఉంటుందో అలాంటి వారు క్రమం తప్పకుండా బిపి మాత్రలు వాడాల్సి ఉంటుంది. అలా చేయడం ద్వారా దీర్ఘకాలిక సమస్యలు రాకుండా నివారించవచ్చు. ముఖ్యంగా కిడ్నీ సమస్యలు, పక్షవాతం, గుండె సమస్యలు రాకుండా కొంతవరకు నియంత్రించవచ్చు.

**పీరియడ్ సమస్యలు (పిసిఒఎస్) :**

పాలిసిస్టిక్ ఒవేరియన్ సిండ్రోమ్ (పిసిఒఎస్) అనేది స్త్రీలలో చాలా సాధారణమైన హార్మోన్ల సమస్య, మహిళల్లో వంధ్యత్వానికి (సంతానలేమికి) ప్రధాన కారణాలలో పిసిఒఎస్ కూడా ఒకటి. పిసిఒఎస్ అనేది ఒక సంక్లిష్ట జన్యుపరమైన రుగ్మత. ఆహారం, జీవనశైలి వంటి పర్యావరణ ప్రభావాలు కూడా వ్యాధికారకంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్థాయి. నెలసరి సమస్యలు, అధిక అవాంఛిత రోమాలు, మొటిమలు, జుట్టు రాలడం మరియు సంతానలేమి వంటివి పిసిఒఎస్ ముఖ్య లక్షణాలు.

**అవాంఛిత రోమాలు :**

అవాంఛిత రోమాలు అనగా మహిళల్లో సాధారణ శరీర భాగాలలో మగవారికి వచ్చినట్లుగా గుబురుగా వెంట్రుకలు రావడం. దీనిని మనం ఎక్కువగా మహిళలలో మీసాలు రావడం, చెంపల మీద గుబురుగా రావటం రావటం, ఛాతీ మీద, తొడ లోపలి భాగంలో, పొత్తికడుపు మీద, వీపు మీద ఎక్కువగా ఉండటం వంటి లక్షణాల ద్వారా సులభంగా గుర్తించవచ్చు. భారతదేశంలో 20 నుండి 40 సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్న మహిళల్లో ఎక్కువగా చూస్తూ ఉంటాము.

**ఎరక్టైల్ డిస్‌ఫంక్షన్ :**

శంగార సమయంలో అంగం గట్టిపడకపోవడాన్నే ఎరక్టైల్ డిస్‌ఫంక్షన్ లేదా అంగస్తంభన లోపం అంటారు. పురుషాంగానికి రక్తప్రసరణ లేకపోవడం లేదా పురుషాంగ నరాలు దెబ్బతినడం వల్ల ఈ అంగస్తంభన లోపం రావొచ్చు. గుండెజబ్బులు, డయాబెటిస్, అథెరోస్క్లెరోసిస్ వంటి కారణంగా కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. ఏ వయసు వారికైనా ఈ సమస్య ఇబ్బంది పెడుతుంది. ఈ సమస్య రావడానికి కారణాలని చూస్తే షుగర్, గుండె సమస్యలు ఉన్నవారికి అంగస్తంభన లోపం వస్తుంది. టెస్టోస్టెరాన్ వంటి హార్మోన్స్ బాడీలో తగినంత లేకపోయినా, నరాలకు గాయాలైనా, ధూమపానం, మద్యపానం, ఊబకాయం, వ్యాయామం లేకపోవడం, సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వలన, యాంటీడిప్రెసెంట్స్, బీపికి డ్రగ్స్ వాడడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది.

# అమ్మ పాలే ఆరోగ్యం

**శిశువు పుట్టిన తొలి ఆరునెలల్లో తల్లిపాలను మించిన ఆహారం ఎక్కడా లేదు. తల్లి పాలలోనే శిశువు పోషణకు అవసరమైన విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉంటాయి. శిశువులో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంపొందించే గుణాలు కూడా తల్లి పాలలోనే ఉంటాయి. శిశువుకు పాలివ్వని తల్లులు తమ అనారోగ్యాన్ని తాము ఆహ్వానించుకోవడంతో పాటు తమ పిల్లల్ని కూడా దుర్బలులుగా మార్చేస్తున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా తల్లి పాల వలన ప్రయోజనాలేమిటో అంతా గుర్తిస్తున్నారు. దీనికై విస్తృత ప్రచారం కూడా జరుగుతోంది. యూనిసెఫ్, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ, మరికొన్ని అంతర్జాతీయ సంస్థలు కలిసి గత పాతికేళ్ల నుంచీ ఆగస్టు తొలివారమంతా ప్రపంచ తల్లిపాల వారోత్సవాలు నిర్వహిస్తారు. ఈసందర్భంగా తల్లిపాల విశిష్టత గురించి తెలుసుకుందాం.**



ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

తొమ్మిది నెలల పాటు తన శరీరంలో ఒక భాగంగా శిశువుని మోస్తూ తల్లి తన రక్తమాంసాలను పంచి ప్రసవం ద్వారా ఆ శిశువుకు జన్మనిస్తుంది. అంతవరకూ ఆ తల్లి గర్భంలో ఉన్న శిశువునకు ఆహారం అంతా తల్లి ద్వారానే అందుతుంది. ఆ శిశువు భూమ్మీదకు వచ్చిన వెంటనే ఆ తల్లికి పాలు రావడం మొదలౌతుంది. ఇదంతా ప్రకృతి సహజమైన ప్రక్రియ.

పుట్టిన వెంటనే

సహజ ప్రసవం ద్వారా బిడ్డను కన్న తల్లి అక్కడికి ఒకటి రెండు గంటల వ్యవధిలోనే తన బిడ్డకు పాలివ్వడం చాలా మంచిది. సిజేరిజన్ ద్వారా బిడ్డను కన్న తల్లి నొప్పి తగ్గిన తర్వాత నాలుగైదు, గంటట్లోపలే శిశువుకి పాలివ్వవచ్చు. తల్లి పాలు తాగిన శిశు వు ఆరోగ్యంగా, అవసరమైన బరువుతో పెరగడానికి అవకాశం కలుగుతుంది. దీంతో పిల్లలకు విరోచనాలు సక్రమంగా జరగడమే కాకుండా ఎటువంటి ఆరోగ్య సమస్య లు ఎదురుకావు. తల్లి పాలు శిశువుకు వేగంగా జీర్ణమౌతాయి. తల్లిపాలల్లో ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, మినరల్స్, క్యాల్షియం, పొటాషియం తదితర పోషకాలన్నీ అవసరమైన మేరకు ఉంటాయి. ఇదే ప్రాధమిక ఆహారం కూడా శిశువు ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి.

ఇన్ఫెక్షన్లూ, అలర్జీలు రాకుండా

తల్లి పాలు తగినంతగా తాగే శిశువుకు ఎలాంటి ఇన్‌ఫెక్షన్లు రావు. అలర్జీలు కూడా దరిచేరవు. కొందరు తల్లులకు సరిగ్గా పాలురావు. అటు వంటి వారు కూడా వచ్చినంత మేరకు తమ పాలే శిశువుకు ఇచ్చి, మరీ ఇంకా అవసరం పడితే బాటిల్‌తో పాలు పట్ట వచ్చు. అయితే తల్లిపాలు, బాటిల్‌లోని పాలతో ఎప్పటికీ సమానం కావని గుర్తించాలి. ఈ పాలలో ప్రొటెక్టివ్ యాంటీబాడీస్ ఉంటాయి. దీంతో శిశువులో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. శిశువు ఆకలితో ఏడ్చిన వెంటనే సులభంగా తల్లి తన పాలివ్వవచ్చు. బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ చేస్తుంటే స్త్రీలకు కొన్ని రకాల అరోగ్య సమస్యలు దూరంగా ఉంటాయి. పాలివ్వడం వలన తల్లిలో యుట్రెస్ తిరిగి మామూలు పరిణామానికి చేరుకుంటుంది. శిశువుకు తనపాలు కాకుండా బయటపాలు సిద్ధం చేసివ్వాలంటే కొంత సమయం పడుతుంది. అవి అంత శక్తిమంతం కాకపోవడం, అపరిశుభ్రంగా ఉండడం వంటి కారణాల వల్ల శిశువుకు మేలైనవి కావు. పూర్తిఆ తల్లి పాలు ఇవ్వకపోతే ఆ బిడ్డకు ఎదిగే క్రమంలో మోకాళు వంకర్లు తిరగడం వంటి సమస్యలు ఎదురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. తల్లిపాలు తీసుకునే శిశువులకు వైరస్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు అలర్జీలు వంటివి వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి.

తల్లికి అవగాహన పెంచాలి

తొలి కాన్పు జరగక ముందే అంటే ఏడెనిమిది నెలల గర్భంతో ఉన్నప్పటి నుంచే పుట్టబోయే శిశువుకు పాలిచ్చే విషయంపై తల్లిలో అవగాహన పెంచాలి. అందుకోసం వారిని మానసికంగా సిద్ధం చేయలి. పుట్టిన వెంటనే బిడ్డకు తప్పనిసరిగా పాలివ్వాలని చెప్పాలి. ఈ విషయంపై వారికి ఏవైనా అపోహలుంటే వాటిని తొలగించే ప్రయత్నాలు చేయాలి. బిడ్డకు పాలిచ్చే బ్రెస్ట్ నిపుల్‌ను సక్రమంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. నిపుల్ వెనక్కి ఉంటే అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డ పాలు తాగడానికి ఇబ్బందిగా ఉంటుందన్న విషయాన్ని గుర్తించి దీనిని సరిచేయాలి. శిశువుకి పాలిచ్చేటప్పుడు నిపుల్ చుట్టూ ఎప్పటికప్పుడు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవా లని తల్లికి అవగాహన కలిగించాలి.

పాలు తక్కువగా వస్తే

ప్రసవం జరిగిన తర్వాత కొంత మంది మహిళలకు పాలు తక్కువగా వస్తాయి. ముఖ్యంగా వయస్సు పెరిగిన తర్వాత ఆలస్యంగా గర్భం ధరించి ప్రసవించే వారిలో పాలు రావడం తగ్గుతుంది. ఎక్కువగా 35 సంవత్సరాల తర్వాత కాన్పు జరిగే వారిలో ఈ సమస్య ఉంటుంది. దీన్ని ద ష్టిలో ఉంచుకొని ముందుగా గర్భం ధరించడం వల్ల పుట్టే శిశువుకు సరిగా పోషకాలతో గల పాలు అందించడానికి వీలౌతుంది. పిల్లలకు పాలివ్వడంలో ఎటువంటి ఆందోళన పడకూడదు. ప్రశాంతంగా పాలిస్తేనే తల్లి తన బిడ్డకు సక్రమంగా పాలివ్వగల్గుతుంది. కొందరు మహిళల్లో కొన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలతో కూడా సరిగ్గా పాలు రావు. రక్తపోటు, గుండె సమస్యలు, మధుమేహం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారిలో ఈ సమస్య ఉంటుంది. వీరికి తగిన చికిత్స అందించాలి.

కూర్చొనే పాలు ఇవ్వాలి.

బాలింతలు తమ పిల్లలకు పాలు కూర్చొనే ఇవ్వాలి. సిజేరియన్ ఆపరేషన్ ద్వారా ప్రసవించిన వారు ప్రారంభంలో పడుకొని పాలిచ్చినా నొప్పి తగ్గిన తర్వాత కూర్చొని పాలివ్వాలి. పాలిచ్చే సమయంలో కూర్చొనే ఇవ్వడం మంచిదన్న విషయాన్ని గ్రహించాలి. ఇలా తాగించడం వల్లే శిశువు కడుపు నిండా పాలు తాగడానికి వీలౌతుంది. పాలు తాగిన తర్వాత బిడ్డను భుజంపై వేసుకొని కొద్ది గా జో కొడితే పాలతో పాటు వెళ్లే గాలి మూలంగా వాంతులు రాకుండా ఉంటాయి. ఈ విధంగా చేస్తే శిశువుకు పాలు వెంటనే జీర్ణమౌతాయి. కొన్ని సార్లు తల్లి పాలిచ్చినా ఇంకా ఏడుస్తుంటే శిశువుకు పాలు సరిపో లేదన్న విషయాన్ని గమనించి బయటి పాలు తాగించాలి.

తొమ్మిది నెలల వరకూ ఇవ్వొచ్చు

శిశువు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే తొమ్మిది నెలల వరకూ తల్లిపాలు ఇవ్వాలి. అయితే ఇందులో తొలి ఆరు నెలల పాటు మాత్రం తప్పని సరిగా పాలు ఇవ్వాలి. ఐదో నెల నుంచి పాలతో పాటు పండ్లు, పిల్లలకు ఇచ్చే ఇతర పోషకాహారాన్ని అందజేయడం అవసరం. పాలిచ్చే సమయంలో శిశువుకు ప్రతి రెండు, మూడు గంటలకొకసారి తప్పనిసరిగా తల్లి పాలివ్వాలి. ఒక వేళ శిశువు గాఢ నిద్రలోఉంటే నాలుగు గంటల కైనా పాలివ్వాలన్న విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకోవాలి. తల్లి బిడ్డకు కనీసం అయిదు నిమిషాలైన పాలివ్వాలి. పెరుగుతూ ఉన్న శిశువుకైతే పది, పదిహేను నిమిషాల పాటు పాలివ్వడం మంచిది. కడుపునిండా పాలు తాగగానే పిల్లలు వెంటనే పడుకుంటారు. ఏడో నెల నుంచి, శిశువు యొక్క పోషకాహార అవసరాలను తీర్చడం కోసం తల్లిపాలు ఏ మాత్రం సరిపోవు. తల్లి పాలను వైవిధ్యమైన పోషకాహార డైట్‌తో సంతులనం చేయాలి. సకాలంలో, తగినమొత్తంలో, తగిన అనుబంధ ఆహారాలను ఇవ్వడం ప్రారంభించాలి. ఆరు నెలల తరువాత బిడ్డకు రోజుకు మూడు నుంచి నాలుగు సార్లు ఆహారం ఇవ్వాలి. అలానే తల్లిపాలు ఇవ్వడాన్ని కూడా కొనసాగించాలి.

అమ్మపాలలో ఏముంటాయి?

ప్రసవం జరిగిన వెంటనే తల్లి మొదటిపాల (ముర్రుపాలు)ను శిశువుకు తప్పనిసరిగా ఇవ్వాలి. తల్లి యొక్క మొదటిపాలు ఎంతో శ్రేష్టమైనవి, వాటిని పారవేయకూడదు. ముర్రుపాలు ఎంతో ఆవశ్యకం, తరువాత రోజుల్లో బిడ్డ అందుకునే పాలను స్వీకరించేవిధంగా బిడ్డ జీర్ణవ్యవస్థను సిద్ధం చేస్తుంది. ఈ ముర్రుపాలలో జింక్, క్యాల్షియం, విటమిన్లు ఉంటాయి. మొదటి ఆరునెలల పాటు బిడ్డకు కేవలం తల్లిపాలను మాత్రమే ఇవ్వాలి, దీనివల్ల డయేరియా, న్యూమోనియా వంటి సాధారణ శిశు రుగ్మతల నుంచి రక్షణ లభించడం వల్ల శిశుమరణాలు తగ్గుతాయి. అస్వస్థత సమయంలో వేగంగా కోలుకోవడానికి కూడా అవకాశం ఉంటుంది.

పాలు సక్రమంగా రాకపోతే

పాలు సక్రమంగా రాని బాలింతలకు క్యాల్షి యం, ఇతర మందులు అందజేస్తా రు. ఈ మహిళలు ఎక్కువ క్యాలరీలు గల ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ప్రోటీన్లు, విటమిన్లతో కూడిన ఆహారంతో పాటు పాలు, నట్స్, బ్రెడ్, రొట్టెలు వంటివి తీసుకోవాలి. తల్లికి తగినంత నిద్ర ఉండాలి. ఎప్పటికప్పుడు నీళ్లు బాగా తాగాలి. ఇవన్నీ సక్రమంగా ఉన్నప్పుడు తల్లి బిడ్డకు తగినంత పాలివ్వగల్గుతుంది. తల్లి పాలు కడుపు నిండా తాగిన పిల్లలు అవసరమైన బరువు పెరుగుతారు. కొందరు తమ బిడ్డకు ఎక్కువగా పాలిస్తారు. ఇది మంచిదికాదు. దీనివల్ల శిశువుకు వాంతులు వస్తాయి.

# పక్షవాతం గురించి తెలుసుకుందాం




ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

పక్షవాతం అంటే మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధి. మెదడులోని ఒక చోట రక్త ప్రవాహము ఆగిపోయినా లేదా రక్తనాళం చిట్లినా, గడ్డ కట్టినా పక్షవాతం వస్తుంది. ఇలా జరిరినపుడు, మెదడు కణాలలో ఆక్సిజన్ కొరత కలుగుతుది. ప్రతి రెండు సెకన్లకి ప్రపంచంలో ఒకరు స్ట్రోక్ వలన బాధపడుతున్నారు. ప్రతి ఆరు సెకన్లకు ఒకరు స్ట్రోక్ వలన మరణిస్తున్నారు. ప్రతి ఆరు సెకన్లకు ఒకరి జీవన నాణ్యత శాశ్వతంగా మారిపోతుంది.

పక్షవాతం లక్షణాలు

ఈక్రింది లక్షణాలను బట్టి పక్షవాతంగా గుర్తించి వెంటనే వైద్యులను సంప్రదిస్తే ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

- హఠాత్తుగా ఒక పక్క కాలు, చేతుల్లో తిమ్మిరి లేదా బలహీనత
- హఠాత్తుగా తికమక లేదా అర్థం చేసుకోవడం కష్టం
- హఠాత్తుగా మాట తనబడటం
- మనం ఆహారం తీసుకునే సమయంలో మింగడంఒ ఇబ్బంది.
- హఠాత్తుగా ఒక కంటిలోనూ లేదా రెండు కళ్లల్లోనూ చూపు తగ్గడం.
- ఏద్దైనారెండుగా కనిపించడం లేదా నడవడంలో కష్టం. తల తిరుగుడు సమతుల్యత లేదా సమన్వయం కోల్పోవడం
- ఏకారణం లేకుండానే హఠాత్తుగా విపరీతమైన, తలనొప్పి.
- పై లక్షణాలు కనపడిన వెంటనే వీలైనంత త్వరగా రోగిని ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్లాలి. ఎందుకంటే థ్రోంబోలైటిక్ థెరపిని కొందరు రోగులలో ఇస్తే అది పక్షవాత లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది.
- ఆహార అలవాట్ల మార్పుతోనే నివారణ
- మన అలవాట్లు మానుకుంటే .. చక్కటి ఆహారం తీసుకోవడం వలన 80 శాతం స్ట్రోక్‌లను నిరోధించొచ్చు. ముఖ్యంగా ఇవి పాటించాలి.
- అధిక రక్తపోటు ( బిపి) , షుగర్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవాలి.
- పొగ త్రాగడం, మధ్యపానం మానేయాలి.
- ఉప్పు తక్కువగా తీసుకోవాలి. కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించుకోవాలి.
- ఎక్కువ బరువు ఉంటే తగ్గించుకుని మరలా పెరగకుండా చూసుకోవాలి.
- ముఖ్యంగా మానసిక ఆందోళన, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి.
- పక్షవాతం తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు
- పక్షవాతానికి గురైన వారు కుములిపోవడం, కృంగుబాటుకు గురికావడం ఉంటుంది. ఎక్కడైనే పక్షవాతంకు గురయ్యారో అక్కడ నొప్పి ఉంటుంది. మతిమరుపు కూడా ఉంటుంది. అయితే సమయానికి మందులు వేసుకోవడం, సమయానికి డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి. పక్షవాతానికి గల కారణాలను నియంత్రించుకోవాలి. ఫిజియోథెరపీ, స్పీచ్ థెరపీ, ఆకుపేషనల్ థెరపీ కూడా అవసరం .

మూర్ఛరోగం

మూర్ఛరోగం అనేది నరాలకు సంబంధించిన వ్యాధి. కానీ మానసిక వ్యాధి కాదు. అన్ని వయస్సులలో ఉన్న జనాభాలో ఒకశాతం ప్రజలకు మూర్ఛరోగం రావొచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో న్యూరోసిసిస్టసర్కోసిస్, బ్రెయిన్ స్ట్రోక్, తలకి గాయం, సెరిబ్రల్ పాల్సీ, వీటిని నిరోధించడం ద్వారా మూర్ఛను నిరోధించొచ్చు. కొందరికి ఇది జన్యు పరంగా కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. మూర్ఛ రోగం అనేది చికిత్స చేయదగ్గ నరాలకు సంబందించింది. ఇది అంటురోగం కాదు. రోగి తన మూర్ఛ రోగపు రకం గురించి వైద్యులను సంప్రదిస్తే చికిత్స సులువుగా ఉంటుంది.

మూర్ఛకు ప్రథమ చికిత్స...

- ప్రశాంతంగా ఉండటం. రోగిని బంధించినట్లు చేయొద్దు.
- పదునుగా ఉన్న వస్తువులను రోగికి దూరంగా ఉంచాలి.
- మెడలో టై ఉంటే వదులు చేసి, కళ్లజోడును తీసేయాలి.
- నోట్లో ఏది పెట్టకూడదు. చేతిలో తాళాలు కూడా పెట్టకూడదు.
- ఫిట్స్ ఆగిన తరువాత రోగిని మెల్లగా ప్రక్కకు దొర్లించాలి.
- పూర్తిగా స్పృహ వచ్చేవరకు నోటి ద్వారా ఏదీ ఇవ్వకూడదు.

# నిరుపేదలకు ఆరోగ్యవరం

## కంటి శస్త్రచికిత్సలకు చిరునామాగా మారిన సేవలు

ప్రజాశక్తి- సోంపేట

కంటికి సంబంధించి చిన్న సమస్య అయినా సోంపేట ఆరోగ్యవరం ఆస్పత్రి పేరే గుర్తుకు వచ్చేంతగా సోంపేటతో పాటు పరిసర ఉద్దానంలో పేరుగాంచింది. ఆరోగ్యవరం కంటి ఆస్పత్రి. 1938లో పూర్తి అటవీ ప్రాంతంగా ఉన్న ఉద్దానంలో ఒక చిన్న గ్రామమైన సోంపేటలో కళ్లకు తగిలిన గాయాలకు చికిత్స అందించేందుకు కెనడా దేశానికి చెందిన డాక్టర్ బెన్ అండ్ ఈవ్లిన్ గల్లిసన్ దంపతులు ఒక చిన్నగదిలో ఆరోగ్యవరం ఆస్పత్రిని స్థాపించారు. అప్పటినుంచి ఈ ప్రాంత ప్రజలకు సేవలు అందిస్తూ నేటికీ అత్యాధునిక శస్త్రచికిత్సలు చేసే స్థాయికి అభివృద్ధి చెందింది. బ్రిటిష్ పరిపాలనలో ఉన్న కెనడా దేశానికి చెందిన బెన్ తల్లిదండ్రులు విశాఖపట్నం సమీపంలోని భీమిలిలో వ్యాపారస్తులుగా స్థిరపడ్డారు. ఆ సమయంలో కెనడాలో చదువుకుంటున్న బెన్ తల్లిదండ్రులను కలిసేందుకు వాడపై వస్తూ, వెళ్తూ ఉండేవాడు. ఆ క్రమంలో బెన్ బారువ వాడరేవు మీదుగా ప్రయాణిస్తున్న సమయంలో ఈ ప్రాంతం, ఇక్కడి ప్రజలతో అతనికి పరిచయమైంది. అడవిని తలపించేలా దట్టమైన కొబ్బరితోటలో అక్కడక్కడ ఇళ్ళ సమూహం. ఈ ప్రాంత ప్రజల భాష, వేషధారణ, ఆదరణ ఆయనను చాలా ఆకట్టుకున్నాయి.

ఈ క్రమంలో బారువ వాడరేవులో పనిచేస్తున్న గల్లి సన్‌తో ఆయనకు పరిచయం ఏర్పడింది. ఆమెను కలిసేందుకు బారువ వచ్చే సమయంలో జంతువుల దాడుల్లో కళ్లు, కాళ్లు, చేతులు పోగొట్టుకొని ఇబ్బందులు పడుతున్న ప్రజల కష్టాలను చూసి ఆయన చలించి పోయారు. వారి బాధలను తగ్గించేందుకు తనకు తోచిన సహాయాన్ని చేయాలని నిర్ణయించుకున్నారు ఈ ప్రాంత ప్రజల కోసం తనకు ఉన్న విలాసవంతమైన జీవితాన్ని విడిచిపెట్టి, సోంపేటలో ఒక చిన్నగదిని అద్దెకు తీసుకొని ఆరోగ్యవరం ఆస్పత్రిని ప్రారంభించారు. మొదట కళ్లకు సంబంధించి చిన్న, చిన్న వైద్యసేవలు అందించి, అనంతర కాలంలో శస్త్ర చికిత్సలు చేసే స్థాయికి ఆస్పత్రిని అభివృద్ధి చేశారు. స్థానికంగా ఉంటున్న కొంతమంది పారామెడికల్ సిబ్బందితో కలిసి ఆస్పత్రిలో సేవలను అందించారు. అప్పటినుంచి ఆయన సేవలే స్ఫూర్తిగా ఈనాటికీ కూడా ఆరోగ్యవరం ఆస్పత్రి పరిసర ప్రాంత ప్రజలకు వైద్య సేవలను అందిస్తూనే ఉంది.




ఆరోగ్యవరం ఆస్పత్రి

### సుదూర రాష్ట్రాల నుంచి సైతం రోగుల రాక

కెనడాకు చెందిన 10 గల్లీసన్ దంపతులు సోంపేటలో స్థాపించిన ఆరోగ్యవరం కంటి ఆస్పత్రి సేవలు స్థానికులకే కాకుండా దేశంలోని సుదూర ప్రాంతాల్లో ఉన్న ఇతర రాష్ట్రాల ప్రజలకు సైతం అందిస్తున్నారు. ఇక్కడ అందిస్తున్న నాణ్యమైన ఆధునికమైన కంటి వైద్య సేవలు దేశమంతటా తెలియడంతో ఇతర ప్రాంతాల నుంచి వందల సంఖ్యలో ఆస్పత్రికి తరలివస్తుంటారు. సోంపేట ఆస్పత్రికి ఇతర ప్రాంతాల నుంచి రోగులు వందల సంఖ్యలో వస్తుండడంతో వారి సౌకర్యం కోసం సోంపేట సమీపంలోని కంచిలిలో రైల్వేస్టేషన్ ఏర్పాటు చేసి పలు ఎక్స్‌ప్రెస్ రైళ్లకు నిలుపుదల చేయించడం జరిగింది. ఇప్పటికి కూడా కంచిలి రైల్వే స్టేషన్‌లో ఆరోగ్యవరం కంటి ఆస్పత్రికి సేవల కోసం ఇక్కడ దిగవలెను అనే బోర్డు కనిపిస్తుంది. అంటే ఆస్పత్రి సేవలకు ఎంతటి ప్రాధాన్యత ఉందో అర్ధమవుతుంది. ప్రస్తుతం అత్యాధునికమైన లేజర్, లెన్స్ వంటి పద్ధతుల ద్వారా రోగులకు సేవలందిస్తూ తన ప్రస్థానాన్ని కొనసాగిస్తూ ఉంది.

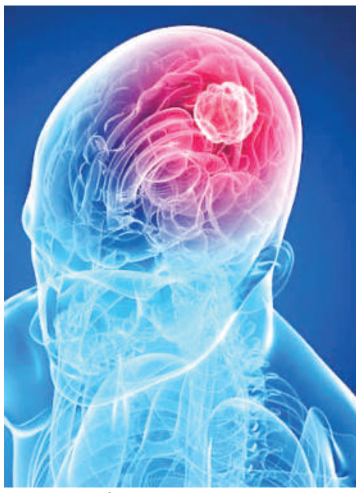
### గ్రామాల్లో వైద్య శిబిరాల ద్వారా సేవలు

సోంపేట పట్టణంలో ప్రస్తుతం సాధారణ ఆస్పత్రిగా సేవలందిస్తున్న ఆరోగ్యవరం కంటి ఆస్పత్రి తన సేవలను గ్రామీణ ప్రాంతాలకు సైతం విస్తరిస్తోంది. పరిసర ఉద్దానంలోని గ్రామాల్లో తరచుగా వైద్య శిబిరాలు నిర్వహించి రోగులకు ఉచితంగా మందులు అందించడంతో పాటు అవసరమైన నిరుపేదలకు శస్త్ర చికిత్సలను ఉచితంగా చేయిస్తోంది. గ్రామాల్లో వైద్య శిబిరాల ద్వారా గుర్తించిన రోగులను ఆస్పత్రి వాహనంలోనే తరలించి, ఆస్పత్రిలో ఉచితంగా శస్త్రచికిత్సలు నిర్వహించడమే కాకుండా వారికి అవసరమైన వసతి, భోజనం, మందులను ఉచితంగా అందిస్తోంది.

## అతిసార - జాగ్రత్తలు

**శ్రీకాకుళం :** అతిసార వ్యాధి అనేది అంతర్లీనగా ఉండే గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ రుగ్మతగా చెప్పవచ్చు. ఒక రోజులో మూడు లేదా అంతకంటే ఎక్కువసార్లు లూజు విరేచనా లు కావడంగా నిర్వచించవచ్చు. కొంత మంది ఒక రోజులో తరచుగా సాధారణం గా విరేచనాలను కలిగి ఉంటారు. వీరు అతిసార వ్యాధి కలిగి ఉన్నారని చెప్పలేము. ప్రదానంగా పొత్తికడుపు పిండివేసినట్లుగా ఉండటం, కడుపునొప్పి, పొత్తి కడుపు ఉబ్బటం, దప్పిక ఎక్కువగా ఉండటం, బరువు తగ్గడం, జ్వరం, డుపులో వికారం వంటి లక్షణాలతోపాటు ఆకస్మికంగా వెంటనే మలవిసర్జనకు వెళ్లాలనే ఆతృత ఉండటం వంటి లక్షణాల ఉంటాయి. వీటితోపాటు వాంతులు కూడా అవుతాయి. రెండు రోజుల కన్నా అధికంగా లూజు మోషన్స్ అయితే డాక్టరును సంప్రదించి తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి.

# బ్రెయిన్ ట్యూమర్ కారణాలు, లక్షణాలు



ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

డాక్టర్స్ డే సందర్భంగా గ్లోబల్ యూరో కేర్ ఆస్పత్రి వైద్యులు దేవరెడ్డి గౌతమ్ న్యూరో సర్జన్ ప్రజాశక్తితో మాట్లాడారు. బ్రెయిన్ ట్యూమర్ మెదడు కనితి అని ఇటీవల కాలంలో ఎక్కువగా వింటున్నాం. ఇది మెదడులో అసాధారణ పెరుగుదల. ఇది ఏ వయసులోనైనా, ఏ వ్యక్తిలోనైనా రావచ్చు. ఇవి చాలా రకాలు చేత వస్తుంటాయి. వీటిలో కొన్ని ప్రత్యేక కారణాలను జన్యుపరమైన మ్యాటేషన్స్.

వంశపారంపర్యంగా

బలహీనమైన రోగ నిరోధక శక్తి

రొమ్ము ఊపిరితిత్తులు పేగు కేన్సర్ మెదడుకు వ్యాపించడం.

బ్రెయిన్ ట్యూమర్స్ చాలా రకాలు ఉంటాయి.



వీటిని ప్రధానంగా రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చు బినైన్ మ్యాలిగ్నెంట్ కేన్సర్ బినైన్ ట్యూమర్స్ అంటే క్యాన్సర్ కానివి. ఇవి చాలా నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. ఇవి మరీ పెద్దవిగా అయినప్పుడు సర్జరీ చేసి తీసివేస్తారు.

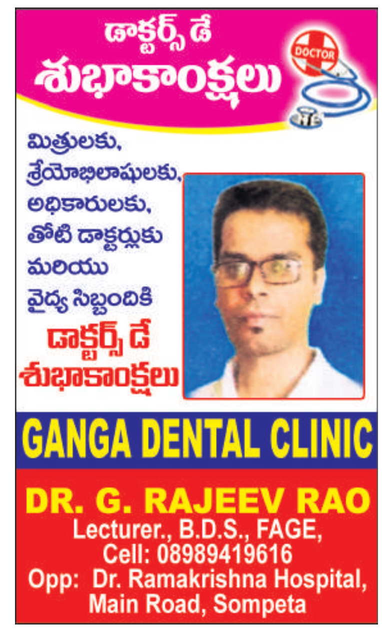
**లక్షణాలు**

తలనొప్పి, వాంతులు, పక్షపాతం, చూపు మందగించడం, చెవుడు, మతిమరుపు, వ్యవహార శైలి మారడం, కోమాలోకి వెళ్లడం వంటివి జరుగుతాయి.

**సర్జరీ అంటే సులభం కాదు**

బ్రెయిన్ చాలా సున్నితమైన అవయం. బినైన్ ట్యూమర్స్ సాధారణంగా బాగా పెద్దవి అయిన తరువాత బయట పడతాయి. మ్యాలెగ్నెంట్ ట్యూమర్స్ మెదడులోకి వ్యాపిస్తాయి. అందుకే ఈ కనితలకు సర్జరీ అంత సులభం కాదు. వీటిని న్యూరో సర్జన్ జాగ్రత్తగా మైక్రోస్కోప్ లేదా ఎండోస్కోప్ అనే ఆధునాతన పరికరాల ద్వారా సర్జరీలు చేస్తారు. బ్రెయిన్ ట్యూమర్ లక్షణాలు కనిపించగానే వైద్యులను సంప్రదించి తగిన పరీక్షలు చేయించుకోవడం ఉత్తమం. సరైన సమయంలో ట్రీట్మెంట్ తీసుకోవడం వలన నాన్యమైన జీవితాన్ని పొందవచ్చు.

**- డాక్టర్ గౌతమ్ దేవరెడ్డి, న్యూరో సర్జన్, గ్లోబల్ న్యూరోకేర్ ఆస్పత్రి, శ్రీకాకుళం**




# గుండె జబ్బులు - తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

చిన్న పిల్లల నుంచి యుక్త వయస్సు వరకు సాధారణంగా గొంతు నొప్పి, కీళ్ల వాతనొప్పులు తరుచుగా వస్తుంటే దీర్ఘ కాలంలో గుండె కవాటాలకు ఇన్ఫెక్షన్ వెళ్లి రుమాటిక్ ఫీవర్, రుమాటిక్ కార్డైటిస్‌గా మారవచ్చు. దీంతో గుండె కవాటాలు మూసుకుపోవడం లేదా బాగా తెరుచుకుపోవడం జరుగుతోంది. గుండె నొప్పి, ఆయాసం, కాళ్లనొప్పులు కూడా రావచ్చు. అందుచేత గొంతునొప్పి, కీళ్లవాతలు వచ్చే వారు వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. తరుచూ చల్లగాలిలో తిరగడం, నిద్రపోయే గంట ముందు ఐస్‌క్రీమ్‌లు, చాక్లెట్స్ తీసుకోరాదు. తగిన జాగ్రత్తలను తీసుకోవాలి.

**పెద్దవారిలో అనగా 30 -60 సంవత్సరాల వయస్సు వారికి గుండెకు సంభవించే వ్యాధులు**

**గుండెకు వాపు రావడం**

**కారణాలు:** బిపి, షుగర్, స్థూలకాయం, కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉండడం, అధికంగా



డాక్టర్ బొడ్డేపల్లి సురేష్,
ఎమ్‌డి (జనరల్ మెడిసిన్),
సన్‌రైజ్ హాస్పిటల్, శ్రీకాకుళం

ఆల్కహాల్‌ను తీసుకోవడం, తీవ్ర ఒత్తిడి, జన్యుపరమైన వ్యాధులు.

**గుండెకు రక్తప్రసరణ ఆగిపోవడం: (హార్ట్ ఎటాక్)**

**కారణాలు:** రక్తనాళాలలో కొవ్వు చేరడం, స్థూలకాయం-బిఎంఐ గేటర్‌డెన్ 30 కెజి/ఎం స్క్వేర్, ధూమపానం, డీహైడ్రేషన్, కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉండడం, అధిక శాతం రక్తం చిక్కగా ఉండడం, డయాబెటిస్, హైపర్‌టెన్షన్

**తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు** :ప్రతి రోజూ 30 నుంచి 45 నిమిషాల పాటు బ్రిస్క్ వాక్ చేయాలి

స్మోకింగ్ చేయరాదు

శరీరంలోని చక్కెర శాతాన్ని తక్కువ స్థాయిలో ఉంచుకోవాలి

రక్తపీడనం అదుపులో ఉంచుకోవాలి. సాధారణంగా 120/80 ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

అధికంగా కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నప్పుడు వైద్యులను సంప్రదించి స్టాటిన్ మాత్రలను వాడాలి.

తరుచూ వైద్యున్ని సంప్రదించి ఇసిజి, మిగతా ల్యాబ్ పరీక్షలను చేయించుకోవాలి.

**లక్షణాలు:** గుండెనొప్పి- ఛాతి మధ్య భాగం నుంచి బొడ్డుపై వరకూ రావడం

అధికంగా చెమటలు పట్టడం

కుడి, ఎడమ చేతులు అధికంగా లాగడం

వాంతులు వచ్చినట్లు ఉండడం

ఆయాసం రావడం

కొంతమందిలో సడన్ కార్డియక్ అరెస్టు కావడం జరుగుతూ ఉంటుంది

చాలా మంది జీర్ణసంబంధ సమస్యలతో అశ్రద్ధ చేస్తూ ఉంటారు.

వెంటనే డాక్టర్‌ని సంప్రదించి తగిన మందులు వాడాలి.

మహిళలకు, షుగర్ ఉన్నవారికీ, కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులకు లక్షణాలు అంతగా బయటపడవు

**హార్ట్ ఫెయిల్యూర్:** గుండెకు పంపింగ్ చేసే సామర్థ్యం తగ్గిపోవడం. అంటే కిడ్నీకి, మెదడుకు, కాలేయానికి రక్తప్రసరణ తగ్గిపోతుంది.

**కారణాలు:** గుండె వాపు రావడం, ముందుగా గుండెపోటు వచ్చినవాళ్లు, దీర్ఘకాలంగా బిపి, డయాబెటిస్ ఉన్నవారు, కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులు, కొన్ని వైరల్, బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్ , దీర్ఘకాలంగా ఆల్కహాల్‌ను తీసుకునేవారు, దీర్ఘకాలంగా ఊపిరితిత్తుల వ్యాధిగ్రస్తులు, కుడి పక్కన గుండె ఫెయిలయి కార్డోపల్మోనెల్‌గా మారవచ్చును.

**లక్షణాలు:** ఆయాసం రావడం, నిద్రిస్తే దగ్గు రావడం, అలసిపోవడం, రక్తహీనత (అనీమియా), రెండు కాళ్లవాపులు రావడం, న్యూమోనియా, ఆకలి మందగించడం, రాత్రి పూట యూరినల్స్ అధికంగా అవుతుండడం.

పై లక్షణాలు ఉన్నవారు వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించి తగిన జాగ్రత్తలు పాటించవలెను.









# ఆడపిల్ల ఆరోగ్యంపై ఆహార ప్రభావం

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

కాలం మారింది.. కాలంతో బాటూ మనమూ మారుతున్నాం. మనతో బాటే మన అలవాట్లు... అవసరాలు... ఆహార సౌకర్యాలు అన్నీ మారిపోతున్నాయి. ఫలితంగా ఆరోగ్యపరంగా స్థాయీ వ్యత్యాసాలు అనివార్య మవుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ఇప్పుడు దొరకుతున్నంత వెరైటీ ఫుడ్స్ అప్పట్లో ఉండేవి కావు. చాలా ఇళ్లలోచుదయం మధ్యాహ్నం రాత్రీ ఇలా నాలుగు పూటలా కాస్తంత భోజనం చేసేసి, హాయిగా పనిపాటలు చేసుకునేవారు. ఆ తర్వాత కాలంలో ఉదయం సాయంత్రం టిఫిన్లు అల్పాహారాలు, మధ్యాహ్నం రాత్రి భోజనం తీసుకునేవారు. ఈ విధంగా ఇంట్లో శుచిగా రుచిగా తయారు చేసిన ఆహారం తీసుకున్నంతకాలం ఆరోగ్యంలో సమస్యలు చెప్పదగినంతా ఉండేవి కావు. ఇప్పుడు పరిస్థితి మారింది. ఇంటిలో తయారు చేయడం చాలా తక్కువయ్యింది. రెండీమేడ్ ఫుడ్స్ కోసం పరుగులు ప్రారంభమయ్యాయి. ఇంట్లో కూడా అయిదు నిమిషాల్లో తయారయ్యే (ఇన్‌స్టెంట్ ఫుడ్స్) పదార్థాలపై మోజు పెరిగింది! ఫలితంగా.. ఇప్పుడన్నీ కోరి తెచ్చుకున్న కొనుక్కుతెచ్చుకున్న ఆరోగ్య సమస్యలే.... సమగ్ర పౌష్టికాహార లోపం బాలబాలికలు పలువురినీ సమస్యలకు గురిచేస్తున్నప్పటికీ ఆడపిల్ల విషయంలో వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలు కొంచెం అధికమనే చెప్పాలి. ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోనూ స్లమ్ ఏరియాల్లోనూ పెరిగే బాలికల్లో పౌష్టికాహార లోపం కారణంగా రక్తహీనత, ప్రొటీన్ క్యాలరీ మాల్ న్యూట్రిషన్, శారీరక మానసిక ఎదుగుదల లోపాలు, దంతసమస్యలు, రేచీకటి, స్కర్వీ రికెట్స్ వంటి వ్యాధులు నమోదువుతున్నాయి. ఈ వ్యాధుల కారణంగా ఆడపిల్లల్లో ఆలస్యంగా రజస్వల కావడం, రుతుక్రమంలో సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. ఉదయం కార్బోహైడ్రేట్ ఫుడ్స్ (ఇడ్లీ, గారె, రాగి జావ, రోజుకో గుడ్డు, ఓ గ్లాసు పాలు), మధ్యాహ్నం రాత్రి ఆకుకూరలు, పప్పు లేదా మాంసకృత్తులు, నాన్‌వెజ్ కూతరో భోజనం తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా గ్రామీణ వైద్యశాలల్లో ఉచితంగా లభించే ఐరన్ ఫోలిక్ క్యాప్సూల్స్, కాల్షియం టాబ్లెట్స్, ఎఎన్‌డి. విటమిన్ టాబ్లెట్స్ వంటివి వాడటం శ్రేయస్కరం. చిన్నతనంలో ప్రేమ, గారాబం లేదా అజాగ్రత్తలతో ఆహార విషయంలో సమతుల్యత పాటించకపోతే – ఆడపిల్ల జీవితాంతం రకరకాల అనారోగ్య సమస్యలతో కాలం వెళ్లదీయాల్సి వస్తుందని ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం హెచ్చరిస్తోంది. అందుకే ఆహార నియమాలు, జాగ్రత్తలపై అవగాహన అత్యవసం. ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం, ప్లేట్లు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం, అవకాశం ఉన్నవారు ఆకుల్లో భోజనం చెయ్యడం ఎప్పుడూ మంచి అలవాట్లే. ఆడపిల్లకు యుక్త వయసు వచ్చే వరకూ రోజుకు 2 వేలు నుండి 2,500 వరకు క్యాలరీల పౌష్టికాహారం అందించవలసి ఉంటుంది. గోధుమ రొట్టె, చపాతీలు, వర అన్నం ఇలా ఏది నచ్చితే అది తీసుకోవచ్చు. పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వు పదార్థాలు వంటి సమతుల్యమైన ఆహారం తీసుకుంటూ... ఇగుర్లు వేపుడు కూరలు వాడకుండా ఉంటే ఆరోగ్యరీత్యా మంచిది. పచ్చికూరలు తీసుకునేటప్పుడుపైన తొక్క తియ్యడం మరిచిపోకూడదు. ఆడపిల్లకు పదో సంవత్సరం వచ్చే వరకూ ఎంతో కొంత నెయ్యి (రోజుకు రెండు నుండి నాలుగు స్పూన్లు) వాడటం మంచిది. పాలూ పెరుగూ విరివిగా వాడటం ఎప్పుడూ మంచిదే.

**తినకూడనివి**

ఆడపిల్ల అన్ని వయసుల్లోనూ ముఖ్యంగా పదేళ్లలోపు పిల్లలు కన్ని రకాల ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం ఆరోగ్యరీత్యా శ్రేష్టం. ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, వేపుడు కూరలు నాన్‌వెజ్ ఫ్రై కూరలు పూర్తిగా మానివేయాలి. బిర్యానీలు, ఫ్రైడ్‌రైస్, పలావులు వంటివి, నెలకు ఒక్కట్రెండు సార్లు మినహా అంతకు మించి తీసుకోవడం మంచిది కాదు. ముఖ్యంగా అందరూ చాలా ఇష్టంగా భావించే కూరగాయల జ్యూస్, క్యారెట్ జ్యూస్, పుచ్చకాయ రసం, స్వీట్లు, చాక్లోట్లు, చిప్స్, బిస్కట్లు, ఐస్‌క్రీమ్, పెప్సీ, కోకోకోలా, ఫ్రూటీ వంటి కూల్‌డ్రింక్‌ల వంటివి అనారోగ్యానికి కారణంగా నిలుస్తున్నాయని అనేక కేసుల్లో తేలింది.

**తినదగినవి**

పరిశుభ్రమైన కూరముక్కలు, క్యారెట్ ముక్కలు, పుచ్చకాయ ముక్కలు, వారానికి రెండుస్లారు కోడిగుడ్డు, అన్నిరకాల పండ్లు విరివిగా ఈసుకోవాలి. చల్లని పానీయాలు కావాలనుకుంటే బిస్లరీ, డైట్‌కోక్, డైట్ పెప్సీలు తీసుకోవచ్చు. పుచ్చకాయలముక్కలు, అరటిపండ్లు తీసుకోవడంలో మితం పాటించడం అవసరం. ఫ్రెష్‌గా తయారు చేసిన నిమ్మకాయ షర్బత్ శరీరానికి చాలా మంచిది. పంచదారకు బదులుగా తేనె కలిపిన నిమ్మకాయ షర్బత్ పిల్లలకు మంచి ఆరోగ్యాన్నీ, తేజస్సునూ ఇస్తుంది. ప్రతి రోజూ పిల్లలకు బలమైన ఆహారం అంటే సున్నుండలూ, వేరు శనగపప్పు, బెల్లపుపాకం, తెల్లనువ్వులు బెల్లంతో చేసిన చిమ్మిలి వంటివి ఇంట్లో తయారు చేసుకుని తింటే ఆరోగ్య సమస్యలను దూరంగా ఉంచవచ్చు.

**ఏ ఆహారం వల్ల ఏ సమస్యలు**

తగినంత వ్యాయామం లేకుండా రోజుకు రెండు వేల క్యాలరీలకు మించిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల 16 సంవత్సరాలు వచ్చేసరికే ఊబకాయం, షుగరు, బిపి వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. వేపుడు కూరలు, నూనెపదార్థాలు స్వీట్లు వంటివి తీసుకోవడం వల్ల 30 సంవత్సరాలు వచ్చేటప్పటికే గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, డీప్‌ఫ్రైల వల్ల పెద్దపేగులో క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రనమాదం ఉంటుంది. అధిక క్యాలరీలు కలిగిన ఆహారం వల్ల మెచ్యూరిటీ ప్రాబ్లమ్స్, రుతుక్రమంలో తేడాలకూ, సంతాన సాఫల్యతాకణ ఉత్పతికీ విఘాతం కలగవచ్చు. చాక్లెట్లు బిస్కట్లు, కూల్‌డ్రింకులు, చిప్స్, పాప్‌కార్న్‌లు తీసుకోవడం వల్ల ఒబెసిటీ, పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ డిసీజెస్ (పిసిఒ)



రుతుక్రమ సంబంధిత సమస్యలు, పిల్లలు కలగకపోవడంచ సంతాన ఉత్పత్తిలో ఇబ్బందులు ఏర్పడతాయి. క్యారెట్ జ్యూస్‌లు, కాయగూరలు జ్యూసులు లివర్‌కు సంబంధించిన సమస్యల్ని సృష్టించవచ్చు!

ఆడపిల్ల ఆరోగ్యాన్ని అతలాకుతలం చేస్తున్న నేటి ఆధునిక ఆహార వ్యవహారాల్లో తగినన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం వల్ల వారి ఆరోరగ్యాన్నే కాకుండా రేపటి తరం ఆరోగ్యాన్ని కూడా మనం చేజేతులా పాడు చేస్తున్నామని గమనించవలసి ఉంటుంది. అందుకే కచ్చితమైన ఆహార నియమాలు పాటించాలని వైద్య శాస్త్రం పదేపదే చెబుతుంది.

# వైద్య వృత్తి వాణిజ్య అంశం కాకూడదు

ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

డాక్టర్ బి.సి.రాయ్‌ను వైద్యులు ఆదర్శంగా తీసుకుని వైద్య వృత్తిని సేవాదృక్పథం, నిబద్ధత, అంకితభావంతో నిర్వర్తించటానికి కృషి చేయాలి. నాడు రోగి ఆర్థిక పరిస్థితితో సంబంధం లేకుండా రోగాన్ని నయం చేయడంపైనే వైద్యులు దృష్టి సారించేవారు. కానీ నేడు నగదు ఉంటేనే నాడి చూస్తున్నారు. వైద్యం వ్యాపారమైపోయింది. వైద్యుడు–రోగి సంబంధం వాణిజ్య అంశంగా తయారైంది. జీవితంలో ఎంత సంపద ఉన్నా ఆరోగ్యం బాగా లేకపోతే అన్నీ వృథానే. ఆరోగ్య పరిరక్షణ పట్ల ఆధునిక సమాజంలో చైతన్యం పెరుగుతోంది. అందుకే మనిషి తన దైనందిన జీవితంలో ఆరోగ్య పరిరక్షణకు డబ్బులు ఖర్చు చేసేందుకు, సమయాన్ని వెచ్చించేందుకు పెద్దపీట వేస్తున్నాడు. ఆధునిక టెక్నాలజీ వైద్య రంగం స్వరూపాన్నే సమూలంగా మార్చేసింది. శరీరంలోని ప్రతి అవయవాన్నీ, ప్రతి భాగాన్ని శోధించి రోగానికి కారణాలేమేమిటో ఖచ్చితంగా కనిపెట్టగలిగే యంత్ర పరికరాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అందువల్ల వైద్యుని పాత్ర కూడా వేగంగా మారిపోయింది. స్పెషలైజేషన్స్ బాగా పెరిగిపోయాయి. మల్టీ స్పెషాలిటీ ఆస్పత్రులు పెరుగుతున్నాయి. ఆస్పత్రిలో చేరిన రోగి ఆరోగ్యంగా తిరిగి వెళ్లే పరిస్థితులు మెరుగుపడ్డాయి. మరోవైపు కుటుంబ వైద్యులు కనుమరుగవుతున్నారు. రోగికీ, వైద్యునికీ మధ్య అంతరం పెరుగుతోంది. అలాగే వైద్యంలో ఆధునీకరణ ఫలి తాలు, నూ తన ఆవి



ష్కరణలు సా మాన్యులకు అందడంలేదు. ప్రపంచీకరణ విధానాలు వైద్య రంగాన్ని బాగా దెబ్బ తీశాయి. ప్రభుత్వ వైద్యాన్ని పాలకులే నాశనం చేస్తున్నారు. ఈరంగంలో ప్రయివేటీకరణ, కార్పొరేటీకరణ వేగంగా అమలవుతోంది. వైద్య విద్యాభ్యాసం దగ్గర నుండే ఇది ప్రారంభమ వుతోంది. రోగ నివారణా చర్యలకు ప్రభుత్వాలు మంగళం పాడాయి. నివారణ కన్నా చికిత్సకు ప్రాధాన్యతనిస్తున్నాయి. డబ్బున్నవారికీ, డబ్బులొచ్చే జబ్బులకూ వైద్యం అందుబాటులోకి వచ్చింది. డబ్బులేనోళ్లకూ, డబ్బులు రాని జబ్బులకూ వైద్యం దూరమైపోతోంది. అనేక సమస్యలు కూడా వైద్యరంగాన్ని పట్టి పీడిస్తున్నాయి. వైద్య రంగంలో అభివృద్ధిని రెండు పార్శ్వాలుగా చూడొచ్చు. మంచి చెడూ రెండూ ఉన్నాయి. వాటిపై సమాజంలో చర్చ జరగాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

**కరోనా సమయంలో వైద్యుల వైపు చూసిన ప్రపంచం**

ప్రపంచం యావత్తూ వైద్యులవైపు చూస్తోంది. రకరకాలుగా ప్రజల్ని పీడిస్తున్న, కొత్తగా పుట్టుకొస్తున్న వ్యాధుల బారి నుండి తమను రక్షించేది వైద్యులేనని నమ్ముతోంది. సునామిలా ప్రపంచాన్ని చుట్టేసి అతలాకుతలం చేసిన కరోనా బాధితులకు ముందు వరుసలో ఉండి వైద్యసేవలు అందించిన వైద్యులకు శిరస్సు వంచి మోకరిల్లుతోంది. మృత్యు అంచుల్లోకి వెళ్లిన పజలకు తమ చికిత్స ద్వారా పునర్జన్మను ప్రసాదించిన దేవుళ్లుగా కొలుస్తోంది. కరోనా నుండి మానవాళిని రక్షించేందుకు తమ జీవితాలను సైతం ఫణంగా పెట్టిన వారికి చేతులెత్తి మొక్కుతోంది. ఇప్పుడు వచ్చిన సమస్యకు పరిష్కారం చూపేది శాస్త్ర విజ్ఞానం తప్ప మరొకటి కాదని నమ్ముతోంది. కరోనా సమయంలో ప్రపంచం విపత్కర పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్న నేపథ్యంలో వైద్యులు, వైద్యసిబ్బంది సేవలను కొనియాడక తప్పదు. జూలై 1న జాతీయ వైద్యుల దినోత్సవం సందర్భంగా వారి సేవలను మననం చేసుకోవడం మన కర్తవ్యం

# కలుషిత నీటితో అనర్థం

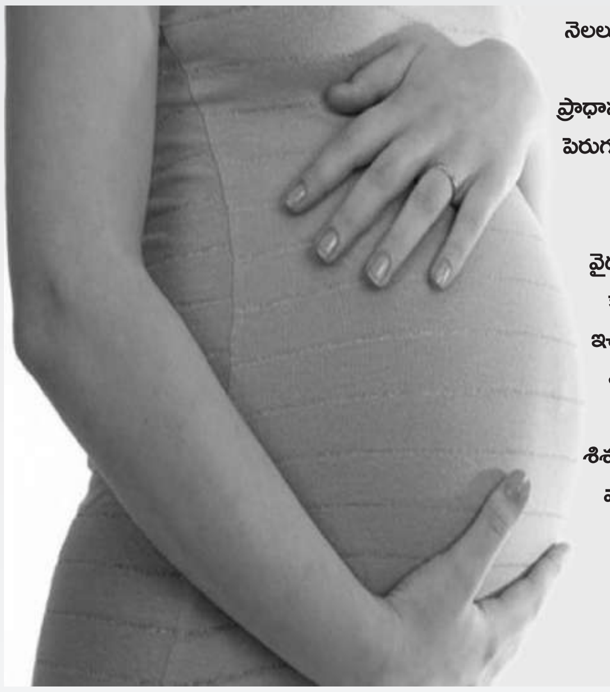
ప్రజాశక్తి- శ్రీకాకుళం

**భూ**మి మీద జీవరాశి మనుగడకు అత్యవసరం నీరు. ఈ విశాల విశ్వంలో ఒక్క భూమి మీదే నీరు ఉంది. ఆ నీటి వల్లే సకల జీవకోటి బతుకుతోంది. నీరు లేకపోతే సకల చరాలు నశిస్తాయి. భూమి మీద నీరు మనకు సృష్టిలో దొరికిన వరం. అయితే అమృతం లాంటి వరాన్ని మనం విషంగా మారుస్తున్నాం. మన నదులు, కాలువలు, చెరువులు ఈరోజు మురికి కూపాలుగా మారాయి. హిమాలయాలు కరుగుతున్నాయి. నదులు ఎండుతున్నాయి. చెరువులు, బావులు ఇంకిపోయాయి. భూగర్భ జలాలు అందనంత కిందకి పోతున్నాయి. ఉన్న నీరు కలుషితం అయిపోయింది. పరిశుభ్రం చేయకుండా నీరు తాగే పరిస్థితి లేదు. తాగితే ఎన్ని రకాల జబ్బులు వస్తాయో చెప్పలేము. పరిస్థితి ఇంత తీవ్రంగా ఉంటే ముందే మేలుకోవాలి. తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని అందరు ఆశిస్తారు. కానీ జరుగుతున్నది చూస్తే భయం వేస్తోంది. ఆందోళన కలుగుతోంది.

సకల ప్రాణకోటికి జీవనాధారం నీరు. భూమిమీద మూడింట రెండు వంతులు నీరే ఉంది. అందుకే మన భూమిని బ్లూపానెట్ అంటే నీలి గ్రహంగా పిలుస్తారు. భూమిమీద నీటిలో 97 శాతం సముద్రాలలో ఉంది. అది ఉప్పునీరు. నేలమీద బతికే జీవరాశులు – మనుషులు, ఇతర స్తన్య జీవులు, చెట్లూ చేమలు ఇవన్నీ మంచి నీటి ఆధారంగా బతుకుతున్నాయి. ఆ మంచినీరు కేవలం 3 శాతం మాత్రమే ఉంటుంది. అందులో సింహభాగం ఉత్తర దక్షిణ ధ్రువాలు, హిమాలయాల వంటి మంచు శిఖరాలలో ఉంది. అక్కడ నుంచి ప్రవహించే జీవనదులు, వర్షాలు మనకు ఆధారం. అయితే పర్యావరణంలో వచ్చే మార్పులు, ఉష్ణోగ్రత పెరగటం వలన మంచుకొండలు కరుగుతున్నాయి. దీంతో మంచినీటి నిల్వలు తగ్గటం, సముద్ర మట్టం పెరగటం జరుగుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా శాస్త్రవేత్తలు ఆందోళన చెందుతున్నారు. హెచ్చరికలు చేస్తున్నారు. ఇదే కొనసాగితే మంచినీటి కొరత వస్తుంది. అనేక లోతట్టు దేశాలు ముంపుకు గురవుతాయి. మనిషి మనుగడకే ప్రమాదం వస్తుంది. నదులు, కాలువలు, చెరువులు – అవసరమైన నీటిని ఇస్తాయి. మనం తాగే నీరు స్వచ్ఛంగా లేకపోతే అనేక అంటువ్యాధులు వస్తాయి. అందువల్ల నీటి పరిరక్షణకు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి. అవి కలుషితం కాకుండా పరిరక్షించాలి. ముఖ్యంగా మలమూత్రాలు, వ్యర్థ పదార్థాలు శుద్ధి చేయకుండా నదులు, కాలువలలోకి వదలరాదు.

అయితే మన కంటిని మనమే పొడుచుకున్నాం. మన రాజధాని హైదరాబాద్‌తో సహా ఒక్క నగరంలో గాని, పట్టణంలో గాని డ్రెయినేజీ సౌకర్యాలు పూర్తిగా లేవు. ఇక గ్రామాల పరిస్థితి అయితే ఇంకా ఘోరం. ఏ ఒక్క గ్రామంలోనూ మల మూత్రాలు శుద్ధి చేసే వ్యవస్థ లేదు. ఇవన్నీ యథేచ్ఛగా నదులలోకి, కాలువల లోకి వదులుతున్నారు. జీవనా ధారమైన నదులు, కాలువలు మురికి కాలువల్లా మారాయి. భూగర్భ జలాలు కలుషితం అవు తున్నాయి. మంచి నీటి బోరు చుట్టూ 150 అడుగుల మేర ఎక్కడా నీటి వాడకం కాని, మరుగుదొడ్లు కాని ఉండకూడదు. జనాభా పెరుగుదలతో ఆ నియమం పాటించే అవకాశం లేదు. నూటికి 75 శాతం భూగర్భ జలాలు కలుషితం అయిపోయాయి. నదీ పరీవాహక ప్రాంతాలన్నిటిలోను, పట్టణాలు, గ్రామాల నుంచి వచ్చే వ్యర్థాలను నేరుగా నదుల్లోకి, కాలువలలోకి వదులుతున్నారు. ఇదే నీటిని వాటి దిగువన ఉన్న ప్రజలు తాగేనీరుగా వాడుతున్నారు.

# పౌష్టికాహారంతో పండంటి బిడ్డ



నెలలు మొదలైన దగ్గర నుంచి ప్రసవం అయ్యే వరకు గర్భిణులు ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఆహారానికి అధిక ప్రాధాన్యమివ్వాలి. ఈ సమయంలో తీసుకున్న పౌష్టికాహారమే లోపల పెరుగుతున్న శిశువుకు బలాన్నిస్తుంది. తగిన సలహాలు లేకపోవడం వల్ల గానీ, వారిలో ఉన్న అపోహల వల్ల గానీ కొంతమంది పౌష్టికాహారం తీసుకోవడంలో అంతగా శ్రద్ధ చూపడం లేదు. వైద్యులూ ఇదే అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నారు. తాము అమ్మలం కాబోతున్నామని ఆనందపడే మహిళలు పరిపూర్ణ పోషకాలను ఇచ్చే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. పుట్టే బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా, తల్లికి సుఖప్రసవం కావాలన్నా పౌష్టికాహారం ముఖ్యం. పిండం ఎదిగే సమయంలో పౌష్టికాహారం తీసుకోకపోతే ఆ ప్రభావం శిశువుపై పడుతుంది. అందుకే గర్భవతులు కచ్చితంగా డైట్‌చార్ట్‌ను పాటించాలని వైద్యులు చెబుతుంటారు. తగిన పౌష్టికాహారాన్ని తీసుకోకపోవడం వల్లే చాలామంది పిల్లలు బలహీనంగా పుడుతున్నారు. తల్లికాబోతున్నామన్న విషయం తెలిసినప్పటి నుంచి ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలో తెలుసుందాం.

– ప్రజాశక్తి, శ్రీకాకుళం

### గింజలు, తృణధాన్యాలు

● గర్భిణులు పలు రకాల గింజలు, తృణధాన్యాలను తీసుకోవడం మంచిది.

● పెసర్లు, శనగలు, ఉలవలు, కందులు, బొబ్బర్లు, అనుములు, సజ్జలు, అవుశలు, తైదలు, కొర్రబియ్యం, గడ్డినువ్వులు వంటి ధాన్యాల్లో ఆరోగ్యవంతమైన కొవ్వుతోపాటు ప్రోటీన్లు, మినరల్స్ ఉంటాయి.

● ఉదయం పూట అల్పాహారంగా వాటిని తీసుకోవడం ఉత్తమం.

### బెర్రీస్...

◆ బెర్రీస్ పండ్లలో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

◆ గర్భిణులకు ఇటువంటి పండ్లు పౌష్టికాహారంగా పనిచేస్తాయి.

◆ ఈ పండ్లను కొంతమంది నేరుగా తినలేరు. అటువంటి వారు పెరుగుతో కలుపుకుని వీటిని తినొచ్చు.

### చిలగడ దుంప (స్వీట్ పొటాటో)

● మామూలు బంగాళాదుంపల కంటే చిలగడ దుంపలు /గర్భిణులకు మేలు చేస్తాయి.

● వీటిలో విటమిన్ ఎ, సి, పీచు వంటివి పుష్కలంగా ఉంటాయి.

●పెరుగు మంచిదే...

● పెరుగు తింటే అనారోగ్యం వస్తుందని చాలామంది అపోహ పడుతుంటారు.

● దీని వల్ల ఎటువంటి నష్టాలు లేవని పరిశోధనల్లో తేలింది.

● గర్భిణులు పెరుగు తీసుకుంటే కడుపులో ఉన్న శిశువు ఎముకల ఎదుగుల బాగుంటుంది.

### బీన్స్

◆ వీటిలో ప్రోటీన్స్, మినరల్స్‌తోపాటు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు, ఫైబర్ అధికంగా లభిస్తాయి.

◆ అందువల్ల ఆహారంలో బీన్స్‌ను కచ్చితంగా తీసుకోవాలి.

◆ దీని వల్ల తల్లి, లోపల ఉన్న శిశువు ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

### హార్మోను మార్పులు

గర్భిణుల్లో అనేక హార్మోను మార్పులు జరుగుతుంటాయి. దీనివల్ల థైరాయిడ్ సమస్య ఏర్పడుతుంది. ఆ సమయంలో ఎక్కువ చెమటలు పడ తాయి. ఇలా జరుగుతుందంటే థైరాయిడ్ ఉన్నట్టే. అం దుకే గర్భం దాల్చిన విషయం తెలియగానే ముందుగా థైరాయిడ్ పరీక్ష చేయించుకోవడం ఉత్తమం. అలా చేయ డం వల్ల ముున్ముందు ఎలాంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి.

### ఆకుకూరలు

చాలామంది మహిళలకు ఆకుకూరలంటే ఇష్టం ఉండదు. గర్భిణులు మాత్రం తప్పనిసరిగా వారంలో కనీసం రెండు రకాల ఆకుకూరలు తీసుకోవాలి.

◆ తోటకూర, పాలకూర, గోంగూర, చుక్కకూర లాంటి ఆకుకూరలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

◆ వీటిలో మినరల్‌తోపాటు విటమిన్ ఎ, బి12, ఫోలిక్ యాసిడ్, మెగ్నీషియం, ఐరన్ తదితర పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి.

### విశ్రాంతి ఇలా...

గర్భిణులు ముఖ్యంగా ఎక్కువ విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. గర్భవతి కాక ముందు ఎంత సేపు మేల్కొని ఉన్నా తల్లిని కాబోతున్నానని తెలిసిన తర్వాత పడుకునే సమయానికి ఒక నియమాన్ని పెట్టుకోవాలి. ఒకవేళ ఆ సమయంలో నిద్ర రాకపోయినా నడుము వాల్చుకుంటే ఇది విశ్రాంతిని ఇస్తుంది. దీంతోపాటు మరికొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

● నిద్రపోవడానికి గంట ముందు నుంచి సెల్‌ఫోన్, కంప్యూటర్, టీవీ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి.

● వీలైతే ఏదోఒక పుస్తకం చదవడం వల్ల హాయిగా నిద్ర పడుతుంది.

● నిద్రపోయే సమయానికి రెండు గంటల ముందు కాఫీ, టీ, కెఫీన్ పదార్థాలను తీసుకోవడం మానేయాలి.

● గర్భం దాల్చినప్పుడు కొంత భారంగా ఉంటుంది. అయినా భోజనం చేసిన తర్వాత కొంతసేపు నడవడం మంచిది.

● నిపుణుల పర్యవేక్షణలో చిన్నచిన్న వ్యాయామాలు, యోగాసనాలు వేస్తే రాత్రిపూట హాయిగా నిద్రపోవచ్చు.

● గర్భిణులు వెల్లకిలా పడుకుంటే సౌకర్యంగా ఉంటుందనుకుంటారు. దీనివల్ల బిడ్డకు ప్రాణవాయువు అందడంలో ఇబ్బందులు ఏర్పడతాయి. ఇది తల్లి వెన్నముకపై భారాన్ని పెంచుతుంది.

● అందుకే కొంత కష్టంగా ఉన్నా ఒక పక్కకు తిరిగి పడుకోవడం ఉత్తమం. ఒకవేళ ఇలా పడుకోవడంలో ఇబ్బందిగా ఉంటే పొట్ట వద్ద ఒకటి, రెండు దిండ్లు పెట్టుకోవచ్చు.

● పడుకున్న సమయంలో శ్వాస తీసుకోవడం అసౌక ర్యంగా అనిపిస్తే తలను కొంచెం ఎత్తు పెట్టి పడుకోవాలి.

### ఇంకా...

● రోజుకు 1.5 నుంచి రెండు లీటర్ల నీరు తాగాలి.

● శరీరంలో నీరు తగ్గితే గర్భిణుల్లోని కండరాలు బిగుసుకుపోతాయి. గర్భాశయమూ ఒక రకమైన కండరమే. కాబట్టి గర్భిణులకు డీహైడ్రేషన్ కాకుండా చూసుకోవాలి.

● కొబ్బరి నీళ్లు, నిమ్మరసం, తాజా పండ్ల రసాలు అధికంగా తీసుకోవాలి.

● దీనివల్ల మూత్ర సంబంధిత వ్యాధులు సోకే అవకాశం ఉండదు.

● ఆహారంలో ఎక్కువగా పిండి పదార్థాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

● గుడ్లు, పాలు, మాంసకృతులను ఆహారంలో తీసుకోవడం మంచిది.

● నిద్రపోయే ముందు వేడి పాలు తాగాలి.

● గర్భిణులు ఎనిమిది నుంచి పది గంటలపాటు నిద్రపోవడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

● ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ఒక అరగ్రాము దాల్చిన చెక్క నోట్లో పెట్టుకుని చప్పరిస్తూ ఉండాలి.

● దీనివల్ల గర్భాశయానికి బలం చేకూరుతుంది.

● ఇది మోతాదుకు మించకుండా చూసుకోవాలి.

● మనకు అనేక రకాల పండ్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. గర్భిణులు ఏ పండును ఇష్టపడినా దాన్ని దండిగా తినాలి.

ఈ పండ్ల ద్వారా రకరకాల పోషకాలతోపాటు పీచు లభిస్తుంది.

● వీటిని తినడం వల్ల మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి.

● గర్భిణుల్లో ఎనభై శాతం మందికి మొదటి మూడు నెలల్లో వికారంగా ఉండడంతోపాటు వాంతులు ఎక్కువగా అవుతుంటాయి. ఇది వారికి చాలా అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. దీని వల్ల సరిగా ఆహారం తీసుకోలేరు. ఇటువంటి సమయాల్లో తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మంచిది.

● పండ్లరసాలు, పాలు, మజ్జిగ, పెరుగు వంటి ద్రవపదార్థాలకు అధిక ప్రాధాన్యమివ్వాలి.

● ఒకవేళ బాగా నీరసంగా ఉంటే ఎలక్ట్రాల్ పౌడర్, గ్లూకోజ్ వంటివి తీసుకోవాలి.

● పచ్చళ్లు, కారాలు, మసాలాలు, నూనె వస్తువులను తీసుకోకపోవడం మేలు.

● ప్రోటీన్లు, ఖనిజాలు, క్యాలరీలు, విటమిన్లు, పోషక పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తక్కువ పరిమాణంలో ఎక్కువ సార్లు తీసుకుంటే ఉత్తమం.

● పచ్చిపాలతో తయారైన పదార్థాలను తీసుకోకూడదు. వీటి వల్ల అనేక ఇన్‌ఫెక్షన్లు రావడంతోపాటు ఆ ప్రభావం బిడ్డపై పడుతుంది.

● సాఫ్ట్ చీజ్‌ని ఆహారంగా తీసుకోకపోవడం మంచిది. ఇందులో ఉండే లిస్టేరియా, బ్యాక్టీరియా ఆరోగ్యానికి ముప్పును తెస్తాయి.

# వర్షాకాలంలో చిన్న పిల్లల్లో ఆరోగ్య సమస్యలు



ప్రజాశక్తి – శ్రీకాకుళం

ఎండాకాలం నుండి ఉపశమనం లభించే వానాకాలం అంటే భూమిపై ఉండే జీవాలన్నింటికీ ఎంతో అభిమానం. అందులోను కాస్త ఊహ తెలిసిన చిన్నారులకు సందడే సందడి. కానీ వర్షాలతో పాటుగా కొన్ని రకాల క్రిములు ఇదే అదునుగా చిన్నారుల ఆరోగ్యంతో ఆటలాడడానికి తమ పంజా విసురుతాయి. పాఠశాలల ప్రారంభ కాలం కూడా ఇదే కాబట్టి అవి ఒకరి నుండి ఒకరికి, ఒక కుటుంబం నుంచి ఇంకొక కుటుంబానికి ప్రయాణం చేస్తూ పిల్లా పెద్దా అందరినీ ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుంటాయి. వీటి గురించి సమాచారం తెలుసుకోవడం ద్వారా మన పిల్లల్ని వీటి బారిన పడకుండా చూసుకోగలం.

**మలేరియా :** తలనొప్పి, చలితో కూడిన జర్వం. వాంతులు, విరోచనాలు, అపస్మారక స్థితి కూడా కలుగవచ్చును.

**టైఫాయిడ్ :** జ్వరం, తలనొప్పి, కడుపునొప్పి, వాంతులు, విరోచనాలు, నీరసం, లివర్ మరియు స్కిన్ వాపు మొదలగునవి.

**కామెరులు :** వాంతులు, కళ్లు పచ్చబడుట, మూత్రం, పసుపు రంగు మారుట, కడుపు నొప్పి, నీరసం, తల తిరగటం మొదలగునవి.

**నిమోనియా :** దగ్గు, జలుబుతో మొదలై ఊపిరితిత్తులుకు ఇన్‌ఫెక్షన్ సోకి చలిజ్వరం, కఫంతో కూడిన దగ్గు, నీరసం, ఆయాసం, పిల్లికూతల కూడా రావచ్చును.

**డెంగీ:** దోమకాటుతో వచ్చే ప్రాణంతాకమైన సమస్య. అధిక జ్వరం, ఒళ్లు నొప్పులు, కళ్లు మంటలు, ప్లేట్‌లెట్స్ తగ్గుట మొదలైనవి.

**సమస్యలు :** వాంతులు, నీళ్ల విరోచనాలు, టైఫాయిడ్, మలేరియా, వైరల్ , డెంగీ, కామెర్లు, రక్త విరోచనాలు, గొంతు నొప్పి, ఊపిరితిత్తుల ఇన్‌ఫెక్షన్.

**వ్యాప్తి కారణాలు :** కలుషిత నీరు, ఆహారం, ఈగలు, దోమకాటు, దగ్గు, తుమ్ములు ద్వారా గాలిలో ఒకరి నుండి ఒకరికి క్రిములు వ్యాప్తి. అపరిశుభ్రత అన్నిటి కన్నా ముఖ్య కారణం.

రోగ లక్షణాలు – అతిసారం – వాంతులు, విరోచనాలు, జ్వరం, నీరసం, మగత లేక చిరాకు.

**వైరల్ జ్వరం -** దగ్గు, జలుబు, జ్వరం, ఒళ్లు నొప్పులు, కళ్లు మంటలు, కళ్ల నుండి నీరు కారడం, గొంతు నొప్పి,తలనొప్పి మొదలైనవి.



## చర్మ, కేశాల సంరక్షణ అవసరం

**శ్రీకాకుళం:** ప్రస్తుత కాలుష్య పరిస్థితులకు, ఒత్తిడికి చర్మ, కేశాల సంరక్షణ చాలా అవసరం. దీనికి టెంపరరీగా ఇంట్లో, ఇతర పద్ధతులు అంతగా ప్రభావం చూపించవు స్మార్ట్ సిటీల్లో అందరూ మెడికల్ కాస్మోటాలజీ, ప్రొసీడ్ర్స్ ఫాలో అవుతున్నారని తెలిసిందే. అయితే ఇవి మెడ ఫెసియల్స్ (హైడ్రో ఆక్సిజన్ గ్లో సెషన్స్ కెమికల్ ఫీల్స్) (హెయిర్‌కు హెయిర్ సీరం) ప్లేట్ లెట్ రిచ్ ప్లాస్మా థెరపీ వంటి ట్రీట్ మెంట్ ఉంటాయి. వీటి వల్ల సాధారణంగా ఒక వారం పది రోజులకు చర్మం పొడిబారి మళ్లీ మొదటి దశకే చేరకుండా, శాశ్వతంగా ఉంటుంది. మీ ముఖం కాంతివంతంగా మెరవడం మే మరింత ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. చర్మం కణాల్లోకి వెళ్లి చర్మాన్ని పునర్జీవింపచేస్తుంది. దాంతో యవ్వనంగా కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది.

**- డాక్టర్ కరణం హారిక, డెంటల్ సర్జన్ అండ్ మెడికల్ కాస్మోటాలజిస్టు, రాణి మల్టీస్పెషాలిటీ డెంటల్, స్కిన్ అండ్ హెయిర్ కేర్ ఆస్పత్రి, శ్రీకాకుళం**